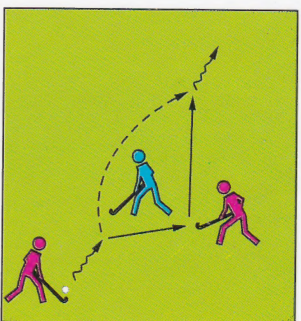
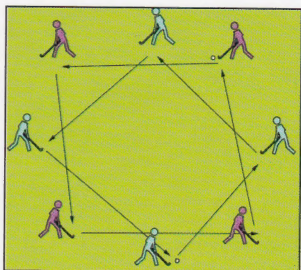
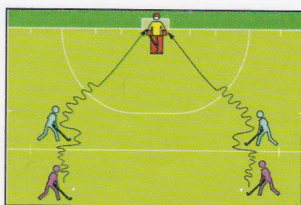
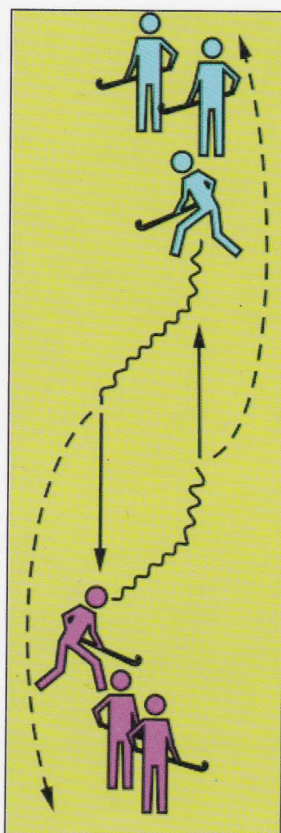


Азбука СПОРТА

«Физкультура и Спорт»



Е. В. ФЕДОТОВА

ХОККЕЙ НА ТРАВЕ

АЗБУКА



СПОРТА

«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»

Страницы истории

Что нужно для игры

Играем по правилам

Первые шаги к мастерству

Тактика – душа игры

Наука побеждать

Вратарь – половина команды

Быстрее, выше, сильнее

Если хочешь быть здоров

Сам себе тренер



АЗБУКА



СПОРТА

Е. В. ФЕДОТОВА

ХОККЕЙ НА ТРАВЕ



ФХС

Москва

«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»

2005

УДК 796.966

ББК 75.579

Ф 34

*Федеральная целевая программа «Культура России»
(подпрограмма «Поддержка полиграфии и книгоиздания России»)*

Разработка оформления серии «Азбука спорта» Е.С. Пермякова.

Федотова Е. В.

Ф 34 Хоккей на траве — М.: Физкультура и Спорт, 2005 — 279 с., ил.
(Азбука спорта).

ISBN 5-278-00775-3

Эта книга раскроет перед вами двери школы хоккея на траве, дающей основы знаний, а главное — умений, необходимых юному хоккеисту. Она посвящена технике и тактике хоккея на траве, правилам планирования и проведения спортивной подготовки хоккеистов. Здесь вы познакомитесь с историей возникновения и развития отечественного и мирового хоккея на траве, узнаете о победителях крупнейших турниров в нашей стране и за рубежом.

Книга адресована читателям разного возраста. И написана для того, чтобы как можно больше детей и взрослых поближе узнали и полюбили эту замечательную игру — хоккей на траве.

ББК 75.579

ISBN 5-278-00775-3

© Федотова Е. В., 2005

© Издательство «Физкультура и Спорт» — официальный издатель Олимпийского комитета России, 2005

ПРЕДИСЛОВИЕ

Каждый, кто начинает заниматься хоккеем на траве, ставит перед собой определенную задачу. Для кого-то это просто развлечение, средство активного отдыха, возможность пообщаться с друзьями. Для другого – возможность проявить свой характер и свои способности, стать настоящим мастером хоккея на траве, войти в состав высококлассной команды и бороться за звание чемпиона. Быть может, и вы добьетесь замечательных успехов на хоккейном поле.

Конечно, чемпионами становятся не все, но никто и не проигрывает, начиная заниматься спортом. Потому что спорт учит преодолевать трудности, быть дисциплинированным, делает сильным, ловким и смелым. Если даже вы не станете чемпионами, не огорчайтесь – все равно игра принесет вам много удовольствия и радости.

Эта книга раскроет перед вами двери школы хоккея на траве, дающей основы знаний, а главное – умений, необходимых юному хоккеисту. Она посвящена технике и тактике хоккея на траве, правилам планирования и проведения спортивной подготовки хоккеистов. Здесь вы познакомитесь с историей возникновения и развития отечественного и мирового хоккея на траве, узнаете о победителях крупнейших турниров в нашей стране и за рубежом.

Книга адресована читателям разного возраста. И написана для того, чтобы как можно больше детей и взрослых поближе узнали и полюбили эту замечательную игру – хоккей на траве.



СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

Хоккей на траве – одна из наиболее древних спортивных игр.

На стене одной из пирамид у Бени Хасан в долине Нила изображены два игрока с клюшками, борющиеся за мяч. Значит, в Египте в хоккей на траве играли за два тысячелетия до нашей эры (рис. 1, 2).

Более поздние исторические документы говорят о том, что игры, похожие на хоккей, были и у древних японцев (*качи и да-киу*), и у индейцев-ацтеков (*чеу-ка*). В афинском Акрополе сохранился барельеф, на котором изображена группа из шести человек с клюшками, двое из них вводят мяч в игру. Ученые установили, что изображение относится примерно к 490-м годам до нашей эры, то есть были сделаны незадолго до сражения у Ма-

рафона между персами и греками (рис. 3).

Следующий из сохранившихся и обнаруженных исторических памятников игры относится только к 1200 году нашей эры. На толстом стекле витража в северном хоралле Кентерберийского кафедрального собора в Англии нарисован мальчик, держащий клюшку в левой руке и мяч у правого плеча. Фигура мужчины, бьющего клюшкой по мячу, сохранилась в восточном окне Глочестерского кафедрального собора, построенного в 1346–1347 годах в ознаменование захвата Кале. В Копенгагенском музее на алтаре стоит статуэтка, изображающая двух хоккеистов, разыгрывающих мяч. Она, по историческим документам, относится к 1333 году.

Появление на Европейском континенте игр, схожих с хоккеем,

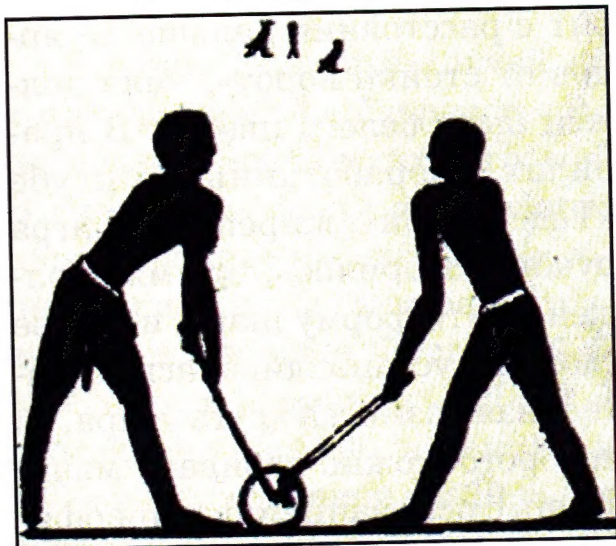


Рис. 1

историки связывают с господством римлян. Римские воины принесли из Греции *паганику* – игру изогнутой палкой и мячом, обтянутым кожей и набитым перьями. Видимо, от нее берут свое начало такие игры, как *кольбе* в Германии, *хет кольвен* в Голландии, а затем *херлинг* в Ирландии и *шинти* в Шотландии.

Современное название игры хоккей, возможно, произошло от старо-французского *хокэ* (*hoquet*) – пастуший посох с крюком: многие

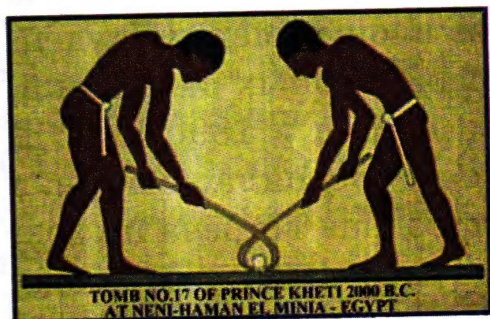


Рис. 2

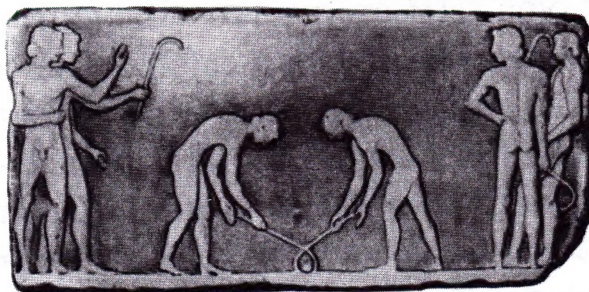


Рис. 3

историки сходятся во мнении, что родоначальниками хоккея на траве являются пастухи, коротавшие свободное время за этой игрой на летних пастбищах. Есть однако и другие свидетельства. Например, по сведениям из британских источников, название хоки (*hockie*) впервые упоминается в Ирландии в 1527 году. В начале средневековья в ряде графств праздники уборки урожая назывались созвучным словом *хауки* или *хоки*.

В годы средневековья игра пришла в упадок, памятников, относящихся к этому историческому периоду, не сохранилось. Известно лишь, что в то время на хоккей было немало гонений. Одно из свидетельств этому – строки Шекспира в «Ромео и Джульетте»: «Принц строго запретил играть в хоккей на улицах Вероны».

В современном виде хоккей на траве возник в XIX веке в Англии. Базой развития были школы и университеты. К 1861 году относится образование первого в мире хоккейного



клуба. Им стал клуб «Блэкхит» в Лондоне. Игроки собирались в гостинице «Принцесса Уэльская», вынимали из мешка шляпы красного или синего цвета (эти цвета клуб сохранил и до настоящего времени) и выходили играть на близлежащее поле – красные против синих. Игра тогда велась обеими сторонами клюшки. Мяч был довольно легким, изготавливался из черной резины в форме куба. Хоккейное поле имело размеры 200 на 60 ярдов (1 ярд – примерно 91,5 сантиметра). Вскоре за «Блэкхитом» в районе Лондона появились и другие хоккейные клубы: «Теддингтон», «Сурбитон», «Ричмонд», «Ист Суррей».

Первые правила игры, которые определили, что в игре могут принимать участие не более 30 человек с каждой стороны, были разработаны в 1852 году Харроу (Harrow), в 1860 году были утверждены правила игры в Итонском колледже. В каждой школе, в каждом клубе в то время был свой вариант правил игры. Первым клубом, попытавшимся установить единые правила, был «Ист Суррей». В правилах 1875 года говорилось, что «клюшка не должна подниматься выше плеча», «гол не может быть засчитан, если мяч был про-

бит с расстояния дальше 15 ярдов от стойки ворот», «мяч должен быть белого цвета». В правилах, разработанных в клубе «Теддингтон», запрещалась игра рукой, говорилось, что мяч должен иметь форму шара, и, самое главное, устанавливалась обязательная разметка круга удара, из которого можно забивать мячи. Лишь с основанием первой официальной национальной Ассоциации хоккея на траве (первый президент ассоциации – герцог Кларенс) 18 января 1886 года правила были обобщены и собраны в виде свода. В 1887 году была ограничена длина клюшки, а вратарь получил право играть ногами в круге удара. В 1889 году была введена сетка ворот. К 1908 году были определены многие правила, действующие и сегодня.

К концу 1870-х годов хоккей на траве стал самым популярным видом спорта среди студентов Оксфордского и Кембриджского университетов. Первый официальный матч по хоккею на траве прошел между студентами этих учебных заведений. Он был сыгран в 1890 году. В 1895 году состоялась первая международная встреча по хоккею на траве: матч был проведен в Риле между командами Ирландии и Уэльса.

В конце XIX века хоккей на траве приобрел популярность и за пределами Британских островов. В ряде стран были образованы национальные федерации, ассоциации или клубы хоккея на траве: в Голландии и Франции – в 1898 году, в Германии – в 1899, в Шотландии – в 1900, в Дании – в 1904, в Чехословакии – в 1908. За период с 1910 по 1938 год национальные ассоциации по хоккею на траве были учреждены в большинстве европейских стран.

В конце XIX – начале XX веков хоккей на траве начинает развиваться в Америке и Азии. В Ванкувере (Канада) в 1896 году было уже несколько хоккейных клубов, объединяющих женские команды. Через год появились и команды хоккеистов-мужчин. В 1902 году был проведен чемпионат канадской провинции Британская Колумбия, победителем которого оказался Ванкуверский хоккейный клуб. В начале века хоккей на траве появился и в США. В 1907 году в Сиэтле состоялся первый в Америке международный матч между командами США и Канады. К концу XIX века игра получила бурное развитие в Индии, куда ее принесли британские солдаты. Первый турнир в этой стране был проведен в 1895 году в Бомбее, с 1928 года регулярно проводятся

чемпионаты страны. Однако первым национальным объединением хоккея на траве на Азиатском континенте стал Японский хоккейный союз, учрежденный в 1923 году. Позднее, в 30-е годы появились федерации в Афганистане, Бирме, Сингапуре, на Цейлоне, в послевоенные годы в Малайзии, Пакистане и некоторых других странах.

В Австралию и Новую Зеландию хоккей на траве пришел в конце XIX века. Но до середины XX века команды этих стран практически не появлялись на международной арене, ограничиваясь многочисленными турнирами и встречами между собой. Их дебют в Олимпийском хоккейном турнире состоялся лишь в 1956 году. С того времени хоккей на траве превратился там в один из самых популярных видов спорта. Игра развивается не только в Новой Зеландии и Австралии, но и в Папуа, Новой Гвинее и на острове Фиджи.

На Африканском континенте в своем современном виде хоккей на траве появился несколько позже, чем на других континентах, – лишь в середине двадцатого века. Первой африканской страной, вступившей в Международную федерацию хоккея на траве, стал Египет (1947 год).



Рис. 4. Эмблема FIH

7 января 1924 года в Париже по инициативе француза Поля Лиоти (Paul Leautey) была создана Международная федерация хоккея на траве (FIH) (рис. 4). Он же стал ее первым президентом. Первоначально FIH объединяла национальные хоккейные ассоциации 7 европейских стран: Австрии, Бельгии, Венгрии, Испании, Франции, Чехословакии и Швейцарии. В том же году был принят первый устав FIH. В настоящее время Международная федерация хоккея на траве объединяет 117 национальных федераций и ассоциаций Азии, Америки, Африки, Европы и Океании.

Современный женский хоккей на траве начал свою историю в 90-х годах XIX века. В 1876 году в Англии появился первый в мире женский хоккейный клуб, образованный студентками Оксфордского университета. Первая национальная ассоциация женского хоккея на траве образована в 1894 году в Ирландии. За-

тем такие же объединения возникли в Англии и Уэльсе. К началу XX века женские хоккейные команды появились в европейских странах, Канаде, США, Новой Зеландии и Австралии. Но до 20-х годов соревнования женских команд проводились в рамках национальных турниров и встреч. Международные матчи с участием хоккеисток начались лишь с 1926 года весьма представительным турниром, в котором принимали участие команды Англии, Бельгии, Германии, Дании, Нидерландов, Франции и Швейцарии.

В 1927 году на учредительном конгрессе в Лондоне была создана Международная федерация женских хоккейных ассоциаций (IFWHA). Но только в 1975 году в Амстердаме в интересах участия женского хоккея в Олимпийских играх был создан Высший совет хоккея на траве, в который вошли руководители FIH и IFWHA (всего 8 человек, по 4 от каждого объединения). Этот совет был признан Международным олимпийским комитетом, и в 1976 году было принято решение включить женский хоккей на траве в программу летних Олимпийских игр. С 1978 года введены единые правила игры для мужских и женских команд.

Турниры по хоккею на траве среди мужских команд были впервые включены в программу летних Олимпийских игр в 1908 году. С 1932 года они проводятся на всех летних Играх. Женские сборные команды впервые участвовали в Олимпийских играх в 1980 году.

С 1971 года проводится чемпионат мира среди мужских команд, с 1974 – среди женских.

Хоккей на траве входит в программы различных региональных игр: Азиатских, Африканских, Панамериканских, игр стран Юго-Восточной Азии, игр стран Центральной Америки и Карибского бассейна. В 1998 году турнир по хоккею на траве впервые был включен в программу Игр Доброй воли.

В наше время во многих странах мира хоккей на траве по популярности занимает второе место после футбола среди командных видов спорта, соревнования по которым проводятся на открытом воздухе.

В нашей стране традиции хоккея на траве рождались не на голом месте: игры, схожие с хоккеем, существовали у многих народов: в Таджикистане (*чавганбозы*), в Грузии (*лело*), в Литве (*рипку*), в России (*кубань, котел, загон*).

Первые попытки некоторых клубов в России приобщиться к современному хоккею на траве относятся еще к 1912 году – перед V Олимпийскими играми. В 1930-е годы хоккей на траве изучали на учебных занятиях студенты и студентки Центрального института физкультуры. В это же время были организованы мужские и женские команды в московском «Динамо».

В 1950-е годы инициаторами распространения игры выступила команда по хоккею с мячом ЦДСА. 18 июля 1954 года в парке ЦДСА состоялась показательная встреча армейских спортсменов по хоккею на траве, посвященная Всесоюзному дню физкультурника. В 1955-1956 годах проводились всесоюзные турниры по хоккею на траве. В 1956 году предполагалось даже направить сборную команду страны на Олимпийские игры в Мельбурн, команда готовилась к этим соревнованиям. В состав первой сборной страны по хоккею на траве вошли: Е. Климанов, М. Гащенко, Ю. Захаров, И. Малахов, В. Чигирин, М. Туркин, Г. Водянов, В. Быстров (забил первый мяч в международных матчах сборной СССР), Е. Папутин, Ю. Шорин, Л. Шунин. Тренером команды в то время был В.А. Меньшиков. Но затем, после проверочных матчей с командой Польши (один из ко-



*Рис. 5. Первый
международный
матч сборной СССР
(Лейпциг, 1969)*



торых был сведен вничью – 1:1, а другой проигран – 0:1), было решено не посылать ее на Олимпиаду. Клубные и сборная команды были расформированы.

Лишь спустя десятилетие началось возрождение хоккея на траве в СССР. В конце 1967 года решением Союза спортивных обществ и организаций создается объединенная федерация хоккея с мячом и хоккея на траве. 26 октября 1969 года отечественная федерация была принята в Международную федерацию (FIH), 22 сентября 1970 года – в Европейскую федерацию хоккея на траве (EHF).

В 1969 году в Воронеже состоялись первые Всесоюзные соревнования сильнейших команд ДСО и ведомств (победитель – москов-

ское «Динамо»). Регулярные чемпионаты СССР среди мужских команд стали проводиться с 1970 года. Первый чемпионат страны выиграла ульяновская «Волга», серебряными и бронзовыми призерами стали соответственно «Динамо» (Алма-Ата) и СК «Фили» (Москва). В том же году наши хоккеисты приняли участие и в первом официальном международном состязании – чемпионате Европы, заняв там 14-е место.

С 1971 года наряду с чемпионатами страны среди взрослых команд стали проводиться и юношеские первенства. К концу 1974 года в соревнованиях участвовали коллективы из 9 союзных республик.

В 1975 году прошел дебют на международной арене и наших

клубных команд – ульяновская «Волга» впервые участвовала в розыгрыше Кубка Европейских чемпионов.

1977 год стал годом первого большого успеха сборной команды СССР: в Риге наши хоккеисты выиграли отборочный турнир III чемпионата Европы, получив право играть в финальном турнире (Ганновер, 1978); на Межконтинентальном кубке в Риме были завоеваны бронзовые медали (рис. 6).

В 1975 году в СССР появились и первые женские команды по хоккею на траве. Они были созданы в учебных заведениях Андижана и в Государственном университете украинского города Черновцы. Первым официальным женским хоккейным турниром у нас в стране стало первенство Андижана, в котором участвовало 6 команд. С 1976 года женские хоккейные команды организовывались также в Москве и Московской области, Горьком, Казани, Ульяновске, Таш-

кенте, Алма-Ате, Баку, Ереване, Душанбе, Кутаиси, Батуми и других городах.

В первом Всесоюзном турнире, состоявшемся в 1978 году, приняла участие 31 команда из 27 городов 10 республик. По итогам этих соревнований были определены участники высшей лиги I чемпионата СССР: «Андижанка» (Андижан), «Спартак» (Московская область), «Спартак» (Москва), СКИФ (Москва), «Спартак» (Горький), «Университет» (Ташкент).

В 1978 году была сформирована женская сборная команда СССР, которая в том же году провела первые международные матчи (первый матч – со сборной ГДР 26 мая 1978 года в Лейпциге на стадионе «Форум»). В составе первой сборной команды, готовившейся под руководством В.С. Громакова, были хоккеистки: Г. Инжуватова, Л. Глубокова, Н. Быкова, Г. Ембахова, Н. Овечкина, С. Рассолова, Э. Арифджанова, Л. Ахмерова, А. Хам, Н. Шелепова, Г. Вьюжани-



Рис. 6. Хоккеисты сборной СССР – бронзовые призеры розыгрыша Межконтинентального Кубка (Рим, 1977)



на, Н. Бузунова (открыла счет голам, забитым женской сборной СССР в международных встречах), Н. Красникова.

Очень важным этапом в развитии хоккея на траве в нашей стране стали XXII Олимпийские игры, проходившие в 1980 году в Москве. В их программу наряду с традиционным уже мужским турниром впервые был включен и турнир женских хоккейных сборных. Успешное выступление отечественных спортсменов (и мужская и женская сборные стали обладателями бронзовых олимпийских медалей) способствовало значительному росту популярности этого вида спортивных игр. С 1980 года от-

крываются спортивные школы, занимающиеся подготовкой юных хоккеисток.

С 1982 года стал проводиться розыгрыш Кубка СССР. Соревнования по хоккею на траве были включены в программу летней Спартакиады народов СССР (мужские команды с 1979 года, женские – с 1982), летних Всесоюзных спортивных игр молодежи (с 1982 года), Всесоюзных летних юношеских спортивных игр (с 1985 года).

Рекордсменом по числу выигранных чемпионатов страны в СССР стала команда «Динамо» (Алма-Ата). Участвуя в первенстве страны с 1970 года, она 18 раз из 22 становилась чемпионом



Рис. 7. Самая титулованная команда СССР – «Динамо» (Алма-Ата)



Рис. 8. Хоккеистки московского СКИФа – обладательницы Кубка СССР-1982

(1972-1973, 1975-1979, 1981-1991) и только 4 раза занимала второе место (рис. 7).

Трижды победителем всесоюзного чемпионата были хоккеисты ульяновской «Волги» (1970-1971, 1974), один раз (1980) – спортсмены СКА (Свердловск). В соревнованиях женских команд 7 раз чемпионат страны выигрывали хоккеистки «Колоса» (Борисполь), 3 раза – хоккеистки «Андижанки» и дважды – СКИФ (Москва). Первыми обладателями Кубка СССР среди мужских команд стали динамовцы Алма-Аты, среди женских – хоккеистки московского СКИФа (рис. 8).

В 1980-е годы сборные команды СССР прочно вошли в число лидеров мирового хоккея на траве. Особенно успешными были выступления женской сборной команды: после бронзовых медалей Олимпиады-80 наши хоккеистки завоевали третье место на чемпионате мира 1981 года в Буэнос-Айресе (Аргентина), подтвердив, что успешный дебют на Московской Олимпиаде не был случайным, в 1984 году они стали вторыми призерами чемпионата Европы (показав самую высокую результативность и лучшую разницу забитых и пропущенных мячей – 39 : 4), в 1985 выиграли



Рис. 9. Сборная команда СССР 1980-х годов – одна из сильнейших в Европе.



Межконтинентальный кубок, получив путевку на чемпионат мира 1986 года, в 1986 и 1991 годах стали бронзовыми призерами чемпионатов Европы.

Дебютируя на чемпионате мира в 1982 году, наша мужская сборная заняла 6-е место. В 1983 году наши хоккеисты становятся вице-чемпионами Европы, в 1987 и 1991 годах занимают на этом представительном турнире 4-е место.

Не раз добивались успеха и наши сильнейшие клубные команды, принимавшие участие в розыгрыше Кубка европейских чемпионов и Кубка обладателей европейских кубков: динамовцы Алма-Аты дважды становились обладателями почетного трофея (в 1982 и 1983 годах), хоккеистки бориспольского «Колоса» (1984, 1986 и 1988) и московского СКИФа

(1985) играли в финале этих престижных соревнований и становились серебряными медалистками, «Спартак» (Московская область) в 1982 и «Андижанка» (Андижан) в 1987 – бронзовыми. В 2003 году хоккеистки команды «Связист» (Дзержинск) стали серебряными призерами розыгрыша Кубка обладателей европейских кубков. Игрок команды Н. Чегурдаева стала лучшим бомбардиром турнира, а вратарь А. Радомская была признана лучшим вратарем.

Сегодня хоккей на траве активно развивается не только в уже признанных центрах этого вида спорта – Москве, Самаре, Екатеринбурге, Волгодонске и Санкт-Петербурге, но и в Казани, Барнауле, Перми, Дзержинске, Крымске, Королеве.

Наряду с травяным хоккеем активно развивается и его разно-



Рис. 10. Команда «Связист» (Дзержинск) – чемпион России 2002, серебряный призер Кубка обладателей европейских кубков 2003 года

видность – индор-хоккей, то есть хоккей в закрытых помещениях. И хотя этот вид спорта еще совсем молод в нашей стране, нашим спортсменам уже удалось достичь высоких результатов: в 2000 году

русские хоккеистки стали обладательницами серебряных медалей чемпионата Европы и вышли в финальную часть первого чемпионата мира по индорхоккею.



Рис. 11. Игра у ворот сборной России – серебряного призера чемпионата Европы-2000 по индорхоккею



ЧТО НУЖНО ДЛЯ ИГРЫ

Самое главное, что нужно юному спортсмену, захотевшему не просто иногда заниматься хоккеем на траве, но и постичь все премудрости игры, это большое желание и трудолюбие. Но, конечно же, нельзя обойтись и без специального инвентаря и площадок для игры.

Клюшка. Прежде всего о главном оружии хоккеиста – хоккейной клюшке. Клюшка для игры в хоккей на траве состоит из ручки (рукоятки) и крюка. Она имеет плоскую поверхность только на левой стороне, правая сторона клюшки – круглая.

Крюк клюшки должен быть изогнут, выполнен из дерева и не может быть окантован, иметь вставки из металла, опасные расщепления или заостренную форму. Максимальная длина крюка не должна превышать 10,2 санти-

метра (4 дюйма) от нижней точки плоской поверхности.

Общий вес клюшки не больше 26 унций (737 граммов). Клюшка должна иметь такую ширину, чтобы она могла полностью проходить через кольцо диаметром 5,1 сантиметра (2 дюйма). Относительно длины клюшки ограничений нет, однако обычно она составляет 85-90 сантиметров.

В качестве материала для изготовления клюшек используется ореховое, тутовое дерево, акация или ясень. Для усиления прочности и повышения эластичности в последнее время стали широко применять в качестве добавок и синтетические материалы: кевлар, фибергласс, стеклоткань.

Как правильно выбрать клюшку?

Прежде всего, клюшка долж-



Рис. 12

на быть удобна, хоккеист должен ее хорошо чувствовать. Выбирая клюшку, обращайте внимание на ее массу, длину, балансировку, на форму крюка.

Масса каждой клюшки, изме-



ряемая в унциях, обозначена на круглой стороне крюка. Клюшки делятся на легкие (18-19 унций), средние (19-22 унции) и тяжелые (свыше 22 унций). Большинство игроков использует клюшки среднего веса, но нападающие предпочитают легкие клюшки, позволяющие им быстро маневрировать в круге удара, где всегда много игроков и требуется скоростная обводка, используется множество финтов. Защитникам более подходят тяжелые клюшки, дающие возможность выполнять длинные сильные передачи ударом при начале атаки своей команды.

Длина клюшки определяется в основном ростом и подготовленностью игроков: для юных хоккеистов лучше всего подходят клюшки длиной 26-28 дюймов, взрослые, хорошо подготовленные хоккеисты играют клюшками от 38 дюймов и больше. В целом же стоит выбирать по возможности наиболее длинную клюшку из тех, которыми удобно играть. На рисунке 14 (смотри следующую страницу) показано, как примерно зависит выбор длины клюшки от роста хоккеиста.

Рис. 13. 1, 3 – клюшки из дерева; 2 и 4 – клюшки из кевлара



Рост игрока (в сантиметрах)							
до 122	122-133	134-140	141-153	154-162	163-171	172-177	178 и выше
26	28	32	34	35	36	37	38
Длина клюшки (в дюймах)							

Рис. 14

Юным игрокам не следует начинать обучение длинными и тяжелыми клюшками. Вы заблуждаетесь, если думаете, что большая клюшка сразу же сделает вас отличным мастером. Нередко случается наоборот: тяжелая клюшка задерживает развитие молодого начинающего хоккеиста, портит технику и стиль его игры. Так что лучше оставьте себе укороченную и облегченную детскую клюшку.

Следует обращать внимание на балансировку клюшки: некоторые игроки предпочитают более равномерное распределение веса по всей клюшке, другие – смещение центра тяжести в сторону крюка. Клюшками с более тяжелым крюком играют в основном защитники, а также игроки, выполняющие штрафные угловые удары. В любом случае клюшка должна быть такой, чтобы, с од-

ной стороны, позволяла бы выполнять сильные удары по мячу, а с другой – не снижала бы скорости движений игрока при выполнении других приемов, например, при обводке соперника. Определить примерное положение центра тяжести клюшки совсем не сложно. Нужно лишь положить ее лицевой стороной вниз на ребро ладони и постараться уравновесить клюшку так, чтобы она не падала ни в сторону ручки, ни в сторону крюка. То место клюшки, которое окажется на вашей руке в таком вот уравновешенном положении, и можно считать центром тяжести клюшки.

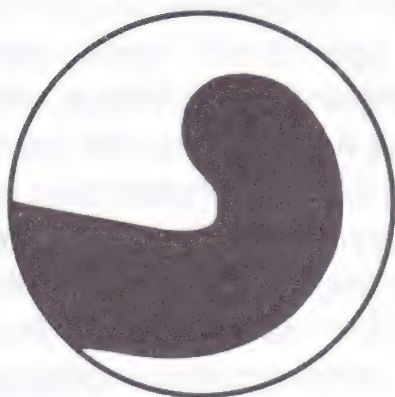
Длина и форма крюка клюшки также зависят от игрового амплуа хоккеиста и стиля его игры. Существует три типа крюка клюшки: «шорти» (короткий), «миди» (средний) и «хук» (длинный).



Рис. 15. Современные клюшки различаются длиной и формой крюка



«Шорти». Клюшки с таким крюком используют, в основном, нападающие. Короткий крюк позволяет быстро выполнять вращательные движения клюшкой, так необходимые при обводке.



«Миди». Этот крюк имеет немного большую длину, а значит, и большую площадь взаимодействия клюшки с мячом. За счет этого такой клюшкой легче выполнять удары, остановки, броски и вести игру с неудобной стороны. Очень удобен для универсальных игроков, к которым нередко относятся полузащитники.



«Хук». Такой крюк имеет самую большую площадь взаимодействия клюшки и мяча. Очень удобен для остановки и отбора мяча. Таким крюком легче управлять мячом с неудобной стороны. Поэтому часто клюшками с таким крюком играют полузащитники и защитники.



Рис. 16. Старая английская клюшка (XIX век)



Рис. 17. Хоккейные клюшки могут различаться не только формой крюка, но и формой ручки

Сравнивая крюки современных клюшек и старой английской клюшки, можно увидеть, как изменилась их форма за время развития хоккея на траве.

Современные клюшки могут отличаться не только формой крюка, но и формой ручки. Изогнутая ручка может быть у клюшек, которыми играют и полевые игроки, и вратари.

Считается, что полевым игрокам такая клюшка дает возможность более надежно играть при отборе и остановке мяча, а вратарям – при выбивании мяча в падении. Но чаще все же хоккеисты всех амплуа предпочитают играть традиционной прямой клюшкой.

Мяч для игры в хоккей на траве должен быть шарообразным и упругим. Он может весить от 156 до 163 граммов и иметь длину окружности от 22,4 до 23,5 сантиметра. Раньше все мячи изготавливались вручную. Это был очень сложный и трудоемкий процесс.



Рис. 18. Мячи для игры в хоккей на траве

Сердцевина мяча, состоящая из пробки, оплеталась веревкой. Затем мяч обшивался кожей белого цвета, причем так, чтобы швы не выступали наружу. Теперь оболочка мяча изготавливается из прочного пластика, сердцевина представляет собой смесь пробковых опилок, каучука и вяжущего химиката. Цвет мяча обычно бывает белым, но могут использоваться и мячи другого цвета (по договоренности играющих сторон).

Форма игроков. Во время официальных игр каждая команда должна играть в форме, утвержденной федерацией или клубом: футболка, шорты (короткая юбка для женских команд) и гетры. Игрокам следует надевать на время игры щитки на голени и зуб-



Рис. 19. Форма игроков женских и мужских команд

ные предохранительные пластинки (капы). Некоторые спортсмены используют и перчатку на левую руку, защищающую тыльную сторону кисти. Подбирая обувь для тренировок и соревнований, обращайте особое внимание на подошву: она должна обеспечивать хорошее сцепление с покрытием площадки.



Рис. 21. Перчатка



Рис. 20. Щитки на голень



Рис. 22. Специальная обувь



Юным хоккеистам для тренировок подойдет легкая и удобная спортивная форма, соответствующая погодным условиям, ведь большую часть тренировок хоккеисты проводят на открытых площадках.



Рис. 23

Составители правил игры позаботились о безопасности игроков. Поэтому в правилах записано, что допускаются к участию в матче только хоккеисты, имеющие защитную экипировку. В то же время нередко можно увидеть, как полевые игроки (особенно молодые) пренебрежительно относятся к использованию защитного снаряжения, а значит, и к собственному здоровью. Такие игроки часто получают травмы – и больше времени тратят на лечение, а не на тренировку и обучение. Надеюсь, среди вас таких не будет.

Самое солидное снаряжение используют хоккейные вратари. И это не случайно. Ведь вратарь должен надежно защищать ворота, не уворачиваясь от мяча, а смело преграждая ему путь. А ведь при сильных ударах скорость мяча может достигать 140-160 километров в час. В полный комплект вратарской защиты входят нагрудник, бахилы, перчатки, шлем, маска, налокотники, защитная раковина и защитные трусы. Вратарь в полной боевой готовности выглядит очень внушительно.

Хорошая вратарская форма важна не только для вратарей взрослых команд. Очень важно, чтобы с самого начала хорошее защитное снаряжение было и у юных вратарей. Хорошее – значит подходящее по размеру, весу, прочное и надежно защищающее от любых ударов и бросков.



Рис. 24.
Экипировка
вратаря



Рис. 25.

Иногда вратари (особенно в детских командах, где не всегда есть возможность подобрать нужную экипировку) стараются своими силами доработать снаряжение, обезопасить себя в тренировке и игре. И это правильно. Необходимо только помнить, что и в этом случае все предметы экипировки должны строго соответствовать правилам



Рис. 26

игры: бахилы не должны иметь грубых кромок и выступов, ширина щитков не должна превышать 30 сантиметров, ширина защитных перчаток может быть не более 22,4 сантиметра, а их длина – не более 35,5 сантиметра.

Форма судей. Судья должен иметь свою форму, отличающуюся от одежды игроков. У судей-



Рис. 27. Форма судьи в поле в матче женских команд

женщин это рубашка и юбка, у мужчин – рубашка и брюки. Кстати, в хоккее на траве все международные матчи женских команд обслуживают только судьи-женщины, мужских – судьи-мужчины.

У каждого судьи должны быть свисток, секундомер для контроля за временем игры, карточки для предупреждения и удаления игроков (зеленая, желтая и красная), карточка для записи хода игры.

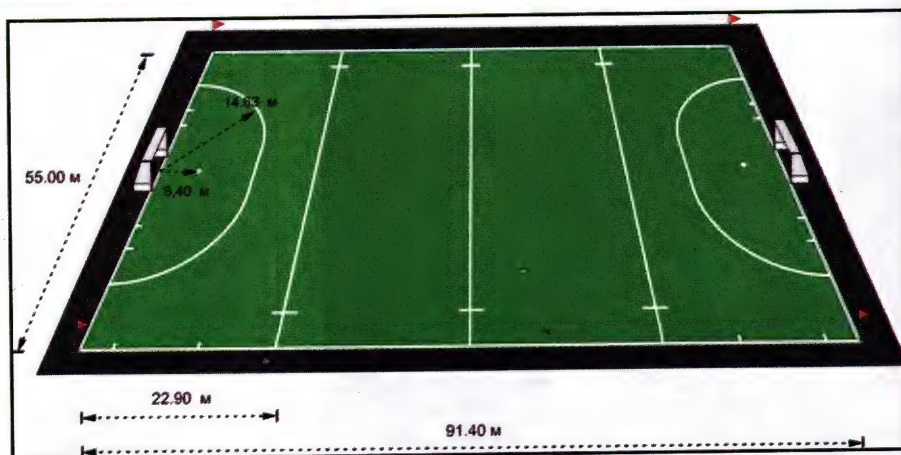


Рис. 28. Хоккейное поле (размеры в метрах)

Хоккейное поле. Официальные матчи проводятся на поле прямоугольной формы длиной 91,4 метра (100 ярдов) и шириной 55 метров (60 ярдов).

Поле для игры размечается линиями. Длинные стороны поля называют боковыми линиями, короткие – линиями ворот (или лицевыми линиями). По всей ширине поля размечаются средняя (центральная) линия и две четверть-линии на расстоянии 22,9 метра (25 ярдов) от линии ворот. Перед хоккейными воротами размечается круг удара, который образуется из двух сегментов радиусом 14,63 метра (16 ярдов) с центром у каждой стойки ворот и соединенных между собой линией, равной ширине ворот. Для выполнения штрафных бросков наносится отметка диаметром 15 сантиметров (6 дюймов) на расстоянии 6,4 метра (7 ярдов) от

центра ворот. В каждом углу поля, а также на четверти-линии с противоположной стороны от каждого судьи устанавливаются флаги высотой 1,2-1,5 метра.

Еще 10-15 лет назад игры проводились на полях с покрытием разного типа: травяным (естественным или искусственным), гравием, грунтовым, резиновым. В настоящее время все официальные матчи по хоккею на траве проводятся только на полях с искусственным покрытием типа «полиграсс» или «астротурф». Но такие поля есть пока не везде. Поэтому для тренировок можно успешно использовать любые спортивные площадки, главное, чтобы покрытие их было ровным и не скользким.

Юным спортсменам еще не под силу игра на большой площадке. Поэтому игры для них проводятся на уменьшенных пло-

щадках и с уменьшенными составами команд (размеры на рисунках даны в метрах). Есть и еще ряд отличий. Здесь нет круга удара, а есть зона ударов по воротам. Команда хоккеистов 8-10 лет состоит только из полевых игроков

(без вратаря). Кроме того, каждая команда может защищать и атаковать сразу двое ворот. При этом ворота имеют несколько меньшую ширину (3 метра).

Ворота устанавливаются по середине каждой лицевой линии.

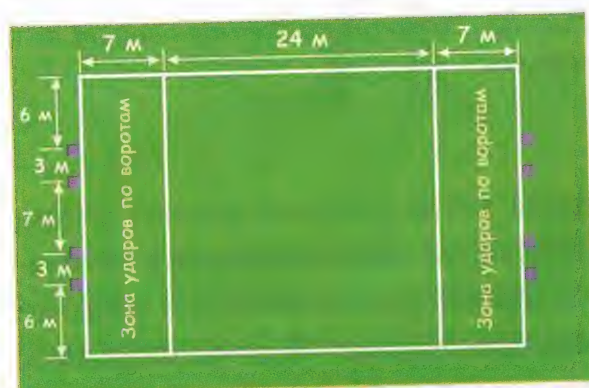


Рис. 29. Поле для игры 4x4 (для хоккеистов 8-10 лет)



Рис. 30. Поле для игры 6x6 (для хоккеистов 10-12 лет)



Рис. 31. Поле для игры 8x8 (для хоккеистов 12-14 лет)

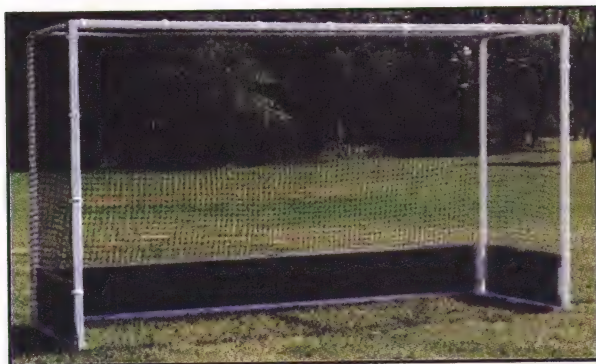


Рис. 32. Хоккейные ворота

Они состоят из двух стоек, расстояние между которыми равно 3,66 м (4 ярда) и перекладины между ними на высоте 2,14 метра (7 футов).

Стойки и перекладины окрашиваются в белый цвет. Они должны быть изготовлены из дерева и в сечении иметь прямоугольную форму. Для контроля за выполне-

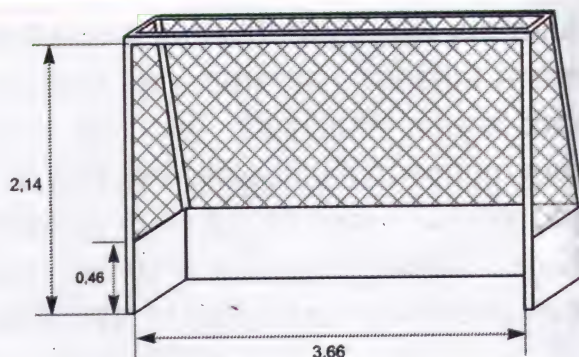


Рис. 33. Размеры хоккейных ворот в метрах

нием штрафного углового удара на высоте 46 сантиметров от земли крепятся боковые и задние планки ворот. К перекладине, стойкам и нижней обшивке ворот крепятся сетки, ячейки которых должны быть не более 4,5 сантиметра, чтобы мяч не пролетал через сетку, каким бы сильным ни был удар.



ИГРАЕМ ПО ПРАВИЛАМ

Составы команд. Игра проводится между двумя командами. Одновременно в игре принимают участие не более 11 игроков от каждой команды. Командам разрешено производить неограниченное количество замен из числа 16 игроков, заявленных на игру. Если на поле остается менее 8 игроков, команде засчитывается поражение. Каждая команда должна иметь вратаря. Если он травмирован или удаляется с поля, в воротах должен стоять другой вратарь, при этом команда имеет в поле на одного человека меньше.

Продолжительность игры. Игра проводится в два тайма по 35 минут каждый (для юношей два периода по 30 минут, для детских команд – по 25 минут). Перерыв между таймами 5-10 минут. Каждая игра начинается и

заканчивается по свистку судьи. Перед началом игры производится жеребьевка для выбора сторон и начального удара.

Взятие ворот. Взятие ворот засчитывается, если мяч был послан в ворота из круга удара атакующей командой и полностью пересек линию ворот между стойками ворот и под перекладиной.

Команда, забившая большее количество мячей, считается победительницей в игре.

Начало и возобновление игры. Мяч вводится в игру толчком или ударом с центра поля в начале игры, во втором тайме и после взятия ворот. Мяч может посылаться в любом направлении. До ввода мяча в игру обе команды должны располагаться на своей половине поля. Игроку, выполнившему ввод мяча, не разрешается повторно касаться



мяча до тех пор, пока мяч не будет сыгран любым другим игроком.

Игрокам запрещается:

– играть в мяч обратной стороной клюшки (если мяч случайно касается обратной стороны клюшки и игрок не получает никакого преимущества, то это не считается нарушением правил);

– играть в мяч выше плеча любой частью клюшки;

– поднимать клюшку, создавая опасную игру, выполнять опасный замах клюшкой, когда другой игрок приближается к мячу или владеет мячом;

– бить, цеплять клюшку, хватать игрока или его одежду и клюшку;

– останавливать мяч рукой или ловить его;

– умышленно останавливать, ударять, отражать или нести мяч любой частью тела, играть ногами в мяч;

– умышленно ударом поднимать мяч в воздух, за исключением, когда мяч в круге удара направляется в створ ворот;

– блокировать телом или клюшкой игрока, который пытается играть в мяч;

– задерживать время игры.

Игра вратаря

Вратарь имеет право в круге

удара играть в мяч клюшкой и ногами, отражать мяч руками или телом, если его действия не ведут к опасной игре.

Вратарю разрешается останавливать или отражать мяч клюшкой выше плеча, если это не ведет к опасной игре.

Вратарь, лежащий на мяче, считается блокирующим мяч, что является нарушением правил.

Вратарь может отражать мяч рукой или телом за верхнюю перекладину.

Вратарь не имеет права играть телом или ногами за пределами круга удара.

Наказания

Свободный удар назначается за нарушения правил вне круга удара и за нарушения правил в круге удара атакующей командой. Выполняется ударом, щелчком или толчком с места, где произошло нарушение. При этом мяч не должен подниматься и вести к опасной игре.

Штрафной угловой удар назначается за умышленные нарушения защитников в их зоне четверть-линии, за умышленные и неумышленные нарушения защитников в их круге удара, за умышленный вынос мяча за линию защитниками с любого места их половины поля. При выполнении удара мяч направля-

ется одним из атакующих игроков с отметки, расположенной на расстоянии 9,14 метра от стойки ворот, партнерам, которые могут располагаться в соответствии со своим тактическим замыслом в любой точке вне круга удара. Не более 5 игроков защищающейся команды, включая вратаря, должны располагаться за линией ворот. Остальные игроки защищающейся команды должны находиться за средней линией. Перед атакой ворот мяч должен сначала выйти за пределы круга удара, а затем снова вводится туда атакующими игроками. Количество передач мяча до атаки ворот не ограничено. При первом ударе по воротам мяч не должен подниматься на высоту более 46 сантиметров, при атаке ворот броском мяч может быть поднят на любую высоту, если это не ведет к опасной игре.

Штрафной бросок назначается за умышленные нарушения правил защитниками в круге удара при взятии ворот, за неумышленные нарушения правил защитниками в их круге удара, которые препятствуют взятию ворот, за неоднократное пересечение лицевой линии игроками защищающейся команды при розыгрыше штрафных угловых ударов. Штрафной бросок выполняется толчком или броском.

Игрок, выполняющий штрафной бросок, до его выполнения должен стоять рядом и сзади мяча и не имеет права выполнять бросок до свистка. Все остальные игроки должны находиться за четвертьлинией. Вратарь, защищающий ворота, обязан быть в шлеме и маске. До выполнения штрафного броска он должен стоять на линии ворот и не сдвигаться с места. Мяч при штрафном броске может направляться в ворота на любой высоте. Ложные движения при выполнении броска не разрешаются.

Персональные наказания

За грубую игру, недисциплинированное поведение или умышленные нарушения судья может:

- предупредить игрока – зеленая карточка;
- временно удалить игрока не менее чем на 5 минут – желтая карточка;
- удалить игрока до конца игры – красная карточка.

Судьи. Матч в хоккее на траве обслуживается двумя арбитрами, каждый из которых отвечает за ход игры на своей половине поля и контролирует пространство вдоль боковой линии (рис. 34). Судья в поле не имеет права останавливать свистком игру в круге удара на половине поля другого арбитра.



Судьи должны давать свисток: на начало и конец матча, при фиксации всех нарушений, на начало и окончание штрафного броска, при выходе мяча за пре-

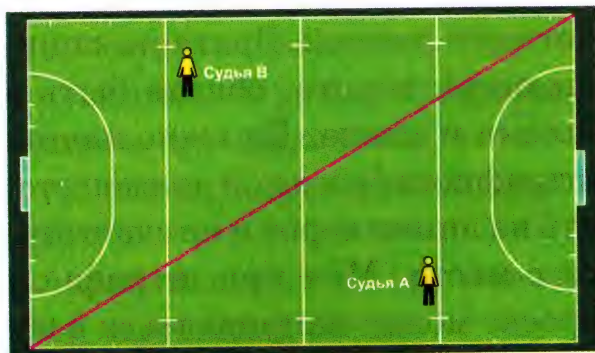


Рис. 34

делы поля (когда необходимо), на возобновление игры после взятия ворот, на возобновление игры после штрафного броска, когда нет взятия ворот, при возобновлении игры после различных остановок.

Во время игры судьи с помощью специальных жестов и сигналов руководят игрой, сообщают игрокам и зрителям о важнейших моментах матча.

Помните, что судья внимательно следит за точным выполнением правил игры и принимает окончательное решение по всем вопросам, возникающим в ходе матча. Выполнение решений судьи обязательно для всех игроков.

Соревнования среди детских и юношеских команд

проводятся по упрощенным правилам на площадках меньшего размера, и составы команд включают меньшее количество хоккеистов.

Тренировочные и учебные игры команд младшего возраста (8-10 лет) чаще всего проводятся на площадках 25-26х38-40 метров (см. рис. 29). В составе каждой команды 3-4 игрока, один из которых выполняет роль вратаря. Длительность игры 3 тайма по 10 минут с перерывами между таймами 5 минут. Замены игроков проводятся в любое время, разрешены обратные замены, количество которых не ограничено. Для наиболее подготовленных хоккеистов этого возраста могут проводиться и товарищеские и официальные игры. Они проходят на четверти или половине обычного хоккейного поля. Длительность игры в этом случае составляет 2 тайма по 15 минут. В составе каждой команды одновременно на площадке находятся 5-7 игроков. При судействе игры применяются упрощенные правила. Главная задача здесь – во-первых, чтобы в матче приняли участие как можно большее количество хоккеистов, и во-вторых, безопасность юных хоккеистов, которые еще не очень умело управляют с клюшкой и мячом.

Тренировочные и учебные игры тех команд, возраст игроков которых составляет *от 10 до 13 лет*, обычно проходят на площадках, размеры которых равны четверти стандартного хоккейного поля – 23х55 метров (см. рис. 30). Состав каждой команды в этом случае – 4-6 игроков, один из которых выполняет роль вратаря. Длительность игры – 2 тайма по 20 минут, перерыв между ними составляет 5-10 минут, в зависимости от подготовленности игроков и договоренности между командами. Замены игроков могут проводиться в любое время, их количество не ограничено. Расстановка игроков на поле при игре 6х6 показана на рис. 35.

Товарищеские и официальные игры хоккеистов 10-13 лет проходят чаще на половине стандартного поля, хотя наиболее под-

готовленные команды могут пробовать свои силы и в игре на целом поле. В составе каждой команды – от 7 до 11 игроков. Матч длится 2 тайма по 20-25 минут.

Хоккеистам 13-15 лет тренировочные и товарищеские матчи лучше играть на половине хоккейного поля, размеры площадки в этом случае равны примерно 45х55 метров. Состав каждой команды – 8 игроков, один из которых выполняет роль вратаря (рис. 36). Длительность матча – 2 тайма по 25 минут, перерыв между ними составляет 5-10 минут. Замены игроков могут проводиться в любое время, их количество не ограничено. Разрешены обратные замены.

Товарищеские и официальные игры хоккеистов этого возраста проходят на стандартном хоккейном поле. В составе каждой



Рис. 35



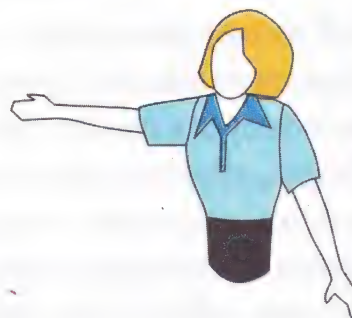
Рис. 36



Начало игры



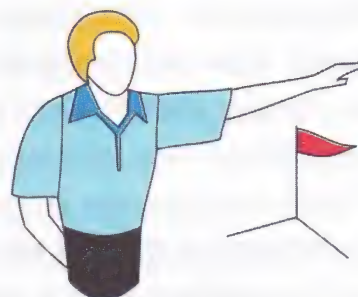
Остановка игры



Ввод мяча из-за боковой



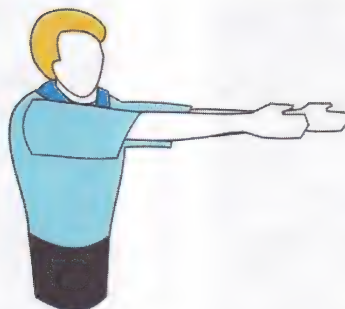
Удар от ворот



Угловой удар



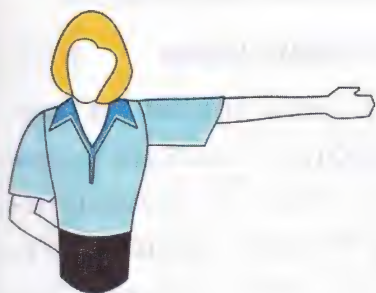
Спорный мяч



Взятие ворот (гол)



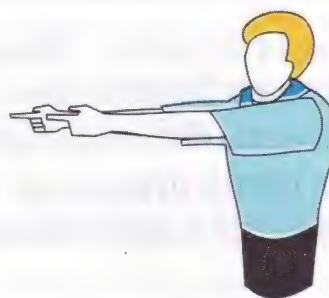
Опасная игра



Свободный удар



Перенос мяча
на 10 м вперед



Штрафной угловой удар



Штрафной бросок



Правило преимущества



Игра ногой



Подъем мяча



Блокировка



команды 11 игроков. Матч длится 2 тайма по 30-35 минут.

Хоккеисты более старших возрастных групп играют по тем же правилам, что и взрослые команды.

Независимо от возраста и уровня подготовленности во время матча хоккеистам запрещается:

- играть в мяч ногами;
- играть в мяч обратной (круглой) стороной клюшки;
- использовать силовые приемы;
- ударять, цеплять, задерживать соперника, отбивать, задерживать или чинить другие препятствия его клюшке;
- при ударе по мячу поднимать клюшку выше плеч;
- блокировать соперника туловищем или клюшкой;
- действовать грубо и опасно, а также вести себя недисциплинированно, неспортивно и неэтично.

Из истории правил игры

Правила игры в хоккее на траве, трактовка отдельных их положений изменялись и совершенствовались в течение многих лет. Все эти изменения направлены на повышение безопасности игроков, зрелищности и динамичности игры. К основным изменениям, произошедшим за последние 50 лет, можно отнести: замену вкатывания мяча рукой на ввод клюшкой из-за боковой линии, запрещение остановки летящего мяча рукой и остановки мяча рукой при выполнении штрафного углового удара, введение в качестве обязательной формы вратаря нагрудника, защитной маски и шлема, разрешение на замены игроков в ходе матча; отмену положения «вне игры», изменение трактовки блокировки мяча, упрощение требований по вводу мяча из-за боковой линии, при розыгрыше свободного удара и удара от ворот и некоторые другие.

1901	Приняты первые официальные правила игры.
1904	Запрещена опасная игра (поднимание мяча выше уровня колена при передачах ударом). Разрешено выполнение забросов.
1908	Введен розыгрыш штрафного углового удара.
1938	Запрещено задерживать клюшку соперника, цеплять его клюшкой.
1959	Введены временные удаления игроков.
1970	Вкатывание мяча из-за боковой линии рукой заменено на ввод мяча клюшкой.
1972	При определении положения «вне игры» правило трех защитников заменено на правило двух защитников.
1973	Разрешены две замены игроков в матче.
1975	Разработаны единые правила игры для женских и мужских команд. Введены специальные жесты судей. Установлено, что при удалении игрока время штрафа не должно быть меньше 5 минут.
1979	Введены цветные контрольные карточки для судей.
1983	Розыгрыш мяча в центре поля заменен передачей назад.
1987	Количество игроков, участвующих в защите ворот при штрафном угловом, уменьшено с 6 до 5. Установлено, что первый удар при штрафном угловом не должен пересекать линию ворот на высоте более 18 дюймов (45 сантиметров).
1989	Количество замен игроков увеличено с 2 до 3.
1992	Введены обратные замены игроков.
1994	Капитан несет ответственность за поведение игроков команды и замены игроков. Вратарь обязательно должен надевать защитный шлем и маску.
1995	Разрешены замены при штрафном угловом и штрафном броске.
1996	Вратарские перчатки переименованы в протектор для руки. Их длина не должна превышать 14 дюймов, ширина - 9 дюймов. Отменено положение «вне игры». Угловой удар разыгрывается с боковой линии.
1997	Назначенный штрафной угловой разыгрывается, даже если время тайма истекло.
1998	Замены игроков при штрафном угловом не разрешаются (за исключением игроков, получивших травмы). Все измерения переводятся в метрическую систему мер.
1999	Клюшки могут быть изготовлены из различных материалов, но металлические вставки запрещены.



ПЕРВЫЕ ШАГИ К МАСТЕРСТВУ

ЧТО ТАКОЕ ТЕХНИКА ИГРЫ

Чтобы успешно играть в хоккей на траве, нужно уметь использовать все приемы ведения игры, предусмотренные и разрешенные правилами соревнований, то есть хорошо владеть техникой игры. Многих начинающих игроков немного пугает то, что в хоккее на траве можно действовать лишь одной стороной клюшки. Кстати, такое требование к технике игры очень часто удивляет тех, кто впервые узнает о нем. Что же поделать, правила есть правила. Ведь никто сегодня не возмущается тем, что в футболе нельзя играть руками, в волейболе – ногами, а баскетбольные правила запрещают игрокам бегать по площадке, держа мяч в руках. К тому же, чем труднее задача, тем инте-

реснее ее решать. Зато какое восхищение вызывает игра настоящих мастеров хоккея на траве, их виртуозное владение клюшкой. Да и молодые игроки, как только осваивают основы техники, быстро перестают пускать в ход круглую сторону клюшки, не испытывая при этом никаких неудобств.

Чтобы стать настоящим мастером, игроку необходимо овладеть широким арсеналом разнообразных технических приемов и способов их выполнения, уметь выбрать самые подходящие для каждого игрового момента приемы или их сочетание, быстро и точно их выполнить. Мы можем оценить техническое мастерство игроков, наблюдая за тем, насколько разнообразны приемы, используемые ими в разных игровых ситуациях, насколько бе-

зошибочно эти приемы выполняются, есть ли различия между тем, насколько успешно хоккеисту удастся выполнять их в начале и в конце игры, когда он уже устал.

Каждый, кто хотя бы раз наблюдал за игрой хоккеистов (так же, как и футболистов, гандболистов), мог заметить, насколько различаются действия на площадке полевых игроков и вратаря. Для выполнения своих задач они используют разные приемы, поэтому различают *технику полевых игроков и технику вратаря*.

Все технические приемы полевого игрока можно подразделить на технику игры в нападении и технику игры в защите.

ТЕХНИКА ИГРЫ ПОЛЕВОГО ИГРОКА

В игре одновременно участвуют 2 команды по 11 игроков. А мяч – всего один. И поэтому в каждый момент игры только один из хоккеистов владеет мячом. Но остальные игроки в это время также участвуют в игре, решают свои игровые задачи, выполняя действия без мяча. Поэтому среди технических приемов есть те, что относятся к владению мячом (или противодей-

ствию ему), к передвижению игроков без мяча.

В *технике нападения* выделяют *технику передвижения* и *технику владения клюшкой и мячом*. В *технике защиты* – *технику передвижения* и *технику противодействия владению мячом*. Каждая из названных групп объединяет приемы игры, которые могут выполняться различными способами. Кроме того, на технику каждого игрового приема оказывают определенное влияние и условия его выполнения: на месте или в движении, с неподвижным или летящим мячом, при расположении игрока соперника спереди или сбоку и так далее.

Техника нападения

Техника передвижения

Передвижения игрока – это его действия при выборе места на площадке. Техника передвижения игроков в хоккее на траве включает в себя следующие приемы: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты, финты. Во время игры они используются в самых разных сочетаниях. И это позволяет игрокам решать многие игровые задачи: открыться для получения мяча, выбрать позицию, отвлечь противника, закрыть игрока и так далее).



Рис. 37. Бег – основной способ передвижения в хоккее на траве

Ходьба используется хоккеистами главным образом для смены позиции в игровых паузах, для изменения темпа движения в сочетании с бегом. В игре используется ходьба обычная и приставным шагом. Игроки передвигаются лицом, боком или спиной вперед.

Бег – основное средство передвижения в хоккее на траве. Хоккеистами используются разные приемы бега: обычный, спиной вперед, приставным шагом, скрестным шагом, с изменением скорости, по прямой и с изменением направления.

Обычный бег применяется хоккеистами для выхода на свободное место, для преследования противника. *Бег скрестным шагом* используется игроками для изменения направления движения, при рывках с места в сторону, после выполнения поворотов. *Бег приставными ша-*

гами может быть использован для принятия наиболее тактически выгодного положения на игровом поле (при выборе места для начала рывка при открывании, при опеке защитником нападающего).

Прыжки используются в основном при выполнении поворотов и остановок, для остановок высоколетающих мячей (после забросов), а также для преодоления возникающих препятствий в виде клюшки соперника, лежа-



Рис. 38. Остановка высоколетающего мяча в прыжке

щего игрока. Прыжки могут выполняться толчком одной и двумя ногами.

Повороты (в случае техничного их выполнения) позволяют хоккеистам изменять направления движения с минимальной потерей скорости движения. Различные виды поворотов являются также составной частью техники выполнения ведения мяча, финтов. Основными приемами поворотов являются переступание, прыжок и поворот на опорной ноге.

Остановки являются эффективным средством изменения направления движения. После выполнения остановки нередко следует рывок (как без смены, так и со сменой направления), уход вправо или влево. Применяются два вида остановок: прыжком и выпадом. После остановок обычно следуют быстрые перемещения, поэтому конечное положение в остановке должно быть стартовой позой для последующих движений хоккеиста.

Финты – обманные движения, направленные на то, чтобы обмануть соперника и выиграть поединок в игровом эпизоде. Перемещаясь по игровому полю, атакующие игроки применяют финты, главным образом при освобождении от опеки соперника.

В этом случае ими могут быть использованы такие приемы, как финт с изменением скорости движения и финт с изменением направления движения.

В ходе игры приемы передвижения используются хоккеистами в различных сочетаниях: меняется скорость передвижения (от ходьбы до рывков с максимальной скоростью), меняются направление и ритм бега, бег и ходьба сочетаются с прыжками, остановками и поворотами.

Техника владения клюшкой и мячом

Самым важным разделом в обучении хоккеистов является владение клюшкой и мячом. При игре в нападении оно означает умение хоккеиста надежно выполнять и эффективно использовать в игре такие технические приемы, как ведение, толчок, удар, бросок, щелчок, остановку, подправление, финт.

Особенность игры в хоккей на траве такова, что все технические приемы игроки могут выполнять только плоской стороной клюшки. В связи с этим при игре в мяч они вынуждены разворачивать клюшку крюком вниз. Здесь важно запомнить, что вращение клюшки выполняет левая рука, а правая рука является лишь направляю-

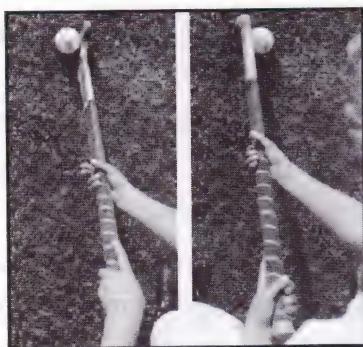


Рис. 39. Вращение клюшки выполняет только левая рука, а правая рука лишь поддерживает клюшку

щей, она поддерживает клюшку и никогда не участвует в ее вращении.

Это вносит определенные трудности в выполнение всех технических приемов, так как уменьшает возможную площадь соприкосновения крюка клюшки с мячом. Поэтому при рассказе о технике игры мы будем использовать такие термины, как выполнение приема с *удобной* стороны и с *неудобной* (то есть, с разворотом клюшки крюком вниз) стороны.

Большое значение для правильного выполнения технических приемов имеет способ держания клюшки – хват. Клюшку чаще держат двумя руками: левой рукой хватом сверху за конец ручки (в 1-2 сантиметрах от края), правой – хватом снизу на уровне середины клюшки, крюк клюшки

опущен вниз. Обе руки согнуты в локтях, левая несколько больше. Такой способ держания клюшки является основным хватом. Хват левой рукой относительно постоянен, а правая рука перемещается по рукоятке, увеличивая или уменьшая расстояние между кистями рук в зависимости от технического приема и условий его выполнения. В игре хоккеистам нередко приходится держать клюшку одной рукой. В этом случае ручку клюшки держат за ручку в 1-2 сантиметрах от края (при хвате правой рукой – крюком вверх, при хвате левой рукой – крюком вниз).

На начальных этапах освоения техники необходимо, чтобы руки привыкли держать клюшку, выполнять ею все более сложные и тонкие движения. У опытных мастеров хоккея на траве развивается так называемое *чувство клюшки*. Иногда говорят, что у техничных игроков клюшка является как бы продолжением руки, настолько легко и непринужденно выполняют они все технические приемы.

Начинать освоение техники владения клюшкой лучше с выполнения комплекса упражнений на координацию движений, а также подводящих и специальных упражнений. К координацион-



*Рис. 40. Хват клюшки:
вверху – горизонтальный;
слева – вертикальный.*

ным упражнениям относятся перемещения клюшки, находящейся в двух руках, вверх и вниз перед собой и за спиной, передача ее из одной руки в другую, вращение клюшки, перешагивание через нее вперед и назад, подбрасывание клюшки вверх и ее ловля, перехватывание кистями вверх и вниз по клюшке, удерживая ее перед собой, сбоку, за спиной. Все эти упражнения можно сначала выполнять стоя на месте. Но постепенно условия их выполнения должны усложняться: эти же упражнения выполняются сидя, в выпаде, в приседе, в движении.

Хорошую помощь в развитии чувства клюшки вам могут оказать разные варианты жонглирования мячом (рис. 41 и 42, с. 44).

Когда вы уже освоите это упражнение и сможете уверенно выполнять его, попробуйте немного усложнить задачу: выполнять его на время, подсчитывая, сколько раз вам удастся подбросить мяч на клюшке за 15, 20 секунд. Или постарайтесь жонглировать, используя не только плоскую сторону, но и боковые стороны («ребра») клюшки, ее круглую поверхность.

Ведение мяча применяется при передвижениях хоккеистов.



Рис. 41. Жонглирование мячом

Оно заключается в перемещении мяча клюшкой игрока в выбранном им направлении. При этом мяч находится под его постоянным контролем. Игрок может вести мяч перед собой, справа (с удобной стороны) либо слева (с неудобной стороны). В игре используют различные способы ведения: не отрывая клюшки от мяча (гладкое ведение), толчками, индийским дриблингом.

Ведение мяча, не отрывая клюшки (гладкое), используется в основном в тех случаях, когда необходимо удерживать мяч в недостижимости от атакующего противника (например, при ведении мяча по флангу игрок может вести мяч сбоку или с некоторым выносом его назад, как бы прикрывая мяч туловищем). При

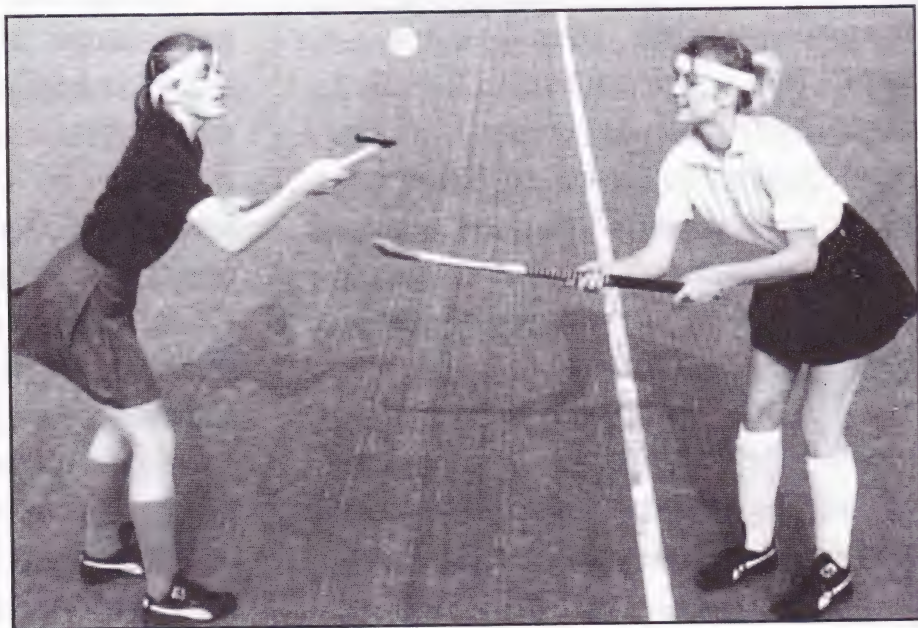


Рис. 42.
Жонглирование
мячом в парах



Рис. 43. Во время ведения мяча игрок должен следить за всеми изменениями игровой ситуации

этом способе ведения крюк краем скользит по поверхности земли. Этот способ ведения может выполняться как двумя руками, так и одной.

Ведение мяча толчками состоит в том, что игрок несильными толчками посылает мяч вперед, обычно на 1-2 метра, в направлении своего передвиже-

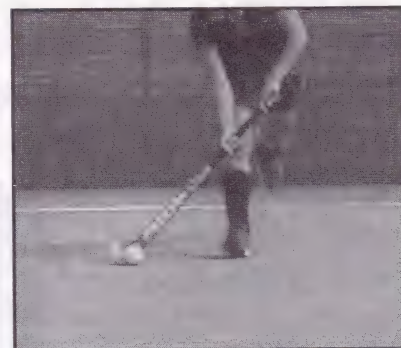


Рис. 44. Гладкое ведение мяча двумя руками



Рис. 45. Гладкое ведение одной рукой



Рис. 46. Ведение мяча толчками

ния, затем догоняет его, повторяя эти же действия.

Этот способ позволяет игроку перемещаться по полю с наибольшей скоростью и его следует использовать при движении на свободных участках. В то же время, если игрок далеко отпускает мяч, он теряет уверенный контроль над ним, и мяч может быть легко перехвачен соперником. Данный

способ ведения мяча также может выполняться и одной, и двумя руками.

Ведение мяча индийским дриблингом хоккеист выполняет, поворачивая клюшку и передвигая мяч впереди себя зигзагообразно, влево-вправо, ограничивая клюшкой амплитуду боковых отклонений. Крюк клюшки хоккеиста почти постоянно соприкасается с мячом. Вращательное движение выполняется лишь левой рукой, правая рука при этом удерживает клюшку относительно свободно. Индийский дриблинг в зависимости от амплитуды движения клюшки может быть обычным и широким.

Особую сложность при ведении мяча этим способом, особенно на первых этапах, представляет координация работы рук и ног.



Рис. 47. Вести мяч толчками можно и одной рукой

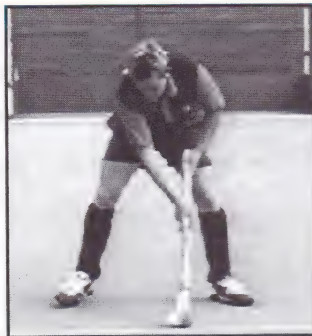


Рис. 48. Индийский дриблинг
(обычный)



Рис. 49. Широкий дриблинг

При этом индийский дриблинг может выполняться в темпе шагов (на каждый шаг мяч посылается в сторону движения толчковой ноги) либо с более частыми поворотами клюшки – 2-3 на каждый шаг. Этот способ ведения мяча обычно применяется в условиях большого скопления игроков на данном участке поля, особенно вблизи круга удара или в круге удара противника.

В зависимости от игровой ситуации все приемы ведения могут использоваться в движении по прямой или с изменением направления, в движении лицом, боком или спиной вперед, с из-

менением скорости или равномерно.

Освоение всех видов ведения следует начинать с выполнения упражнений не в движении, а стоя на месте. Попробуйте сначала просто перекатывать мяч клюшкой перед собой вперед-назад, вправо-влево. Постепенно увеличивайте расстояние, которое проходит мяч. Можно также, ведя мяч клюшкой, «писать» на земле буквы, цифры, «рисовать» различные геометрические фигуры.

Очень важно с первых же занятий постараться не только концентрировать все свое внимание



на мяче и выполняемых действиях, но и видеть, что же происходит вокруг вас. Это поможет вам в будущем хорошо видеть поле, выбирая самое лучшее решение в каждом игровом моменте.

Как только вы станете легко выполнять упражнения на месте, переходите к ведению мяча в движении. Самое простое для освоения – это гладкое ведение мяча справа. С него и начните. Уже через несколько секунд вы почувствуете, что можете контролировать мяч, двигаясь не только шагом, но и бегом. Но не стоит торопиться. Мяч нужно вести перед собой и несколько справа, на расстоянии примерно двух ладоней от стопы. Если мяч будет находиться ближе, то вы будете наступать на него. К тому же это ограничит ваш кругозор, и вы не сможете во время ведения видеть всю обстановку на поле.

В игре важно не только быстро вести мяч, но и своевременно останавливаться и изменять направление. Поэтому включите в свою тренировку и такие упражнения: ведение мяча вперед с остановкой по сигналу (сигналом может быть как свисток, так и заранее оговоренный жест рукой), ведение мяча с изменением направления по сигналу, ведение мяча с ускорениями. Можно про-

вести игру «Повторяй за лидером»: все хоккеисты должны выполнять те способы ведения и в том направлении, как это делает игрок, выбранный лидером. Здесь необходимо не только правильно выполнять приемы, но и успевать увидеть, что же делает лидер, чтобы вовремя перейти к другому способу ведения.

Освоив разные виды ведения мяча, можете посоревноваться друг с другом. На рисунках 50 и 51 приведен один из примеров таких мини-соревнований. Здесь один хоккеист бежит по внутреннему квадрату с мячом, а другой по наружному – без мяча.

После освоения ведения по прямой, попробуйте вести мяч, обыгрывая какие-нибудь препятствия: флажки, стойки и так далее.

Известно, что легче научиться, чем потом переучиться. Поэтому



Рис. 50.

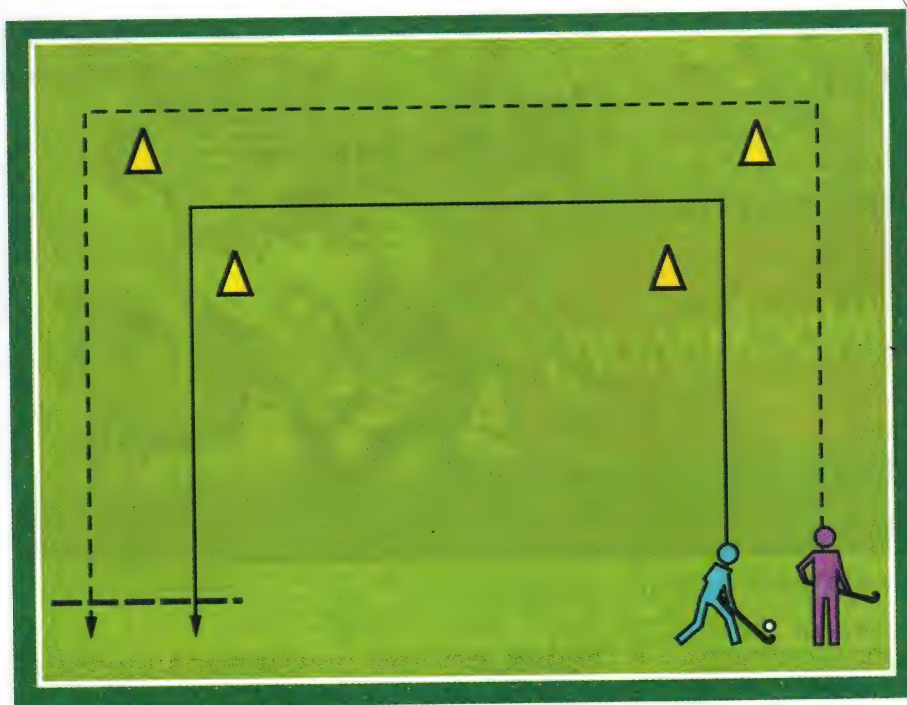


Рис. 51

му с первых же шагов постарайтесь избежать **следующих основных «ошибок»**.

При гладком ведении мяча:

- тыльная сторона левой ладони обращена не вперед-вверх, а в направлении движения;

- клюшка и левое предплечье не составляют прямой линии;

- при ведении мяча клюшка не находится под углом 45 градусов;

- вы держите мяч слишком близко к себе.

При индийском дриблинге:

- во вращении клюшки участвует не только левая, но и правая рука;

- правая рука держит клюшку слишком крепко;

- мяч находится слишком близко к вашим ногам.

И конечно же, общей ошибкой при всех способах ведения будет сосредоточение внимания на мяче. У таких игроков затруднена ориентировка на площадке, и в игре они не используют многих выгодных игровых ситуаций.

Толчок – технический прием, наиболее часто используемый для выполнения коротких и средних передач мяча. Хоккеисты могут выполнять толчок с удобной и неудобной стороны.

Наиболее часто игроками выполняется толчок мяча с удобной стороны (рис. 53). При его выполнении игрок располагается боком к мячу, левое плечо его должно



Рис. 52. Наиболее часто толчок применяют для коротких и средних передач мяча



быть направлено в соответствии с предполагаемым движением мяча.

Туловище несколько наклонено вперед, ноги слегка согнуты в ко-

ленях, ступни почти параллельны и образуют прямой угол с направлением полета мяча. Выполнение толчка начинается с быстрого переноса тяжести тела с правой ноги



Рис. 53. Техника толчка

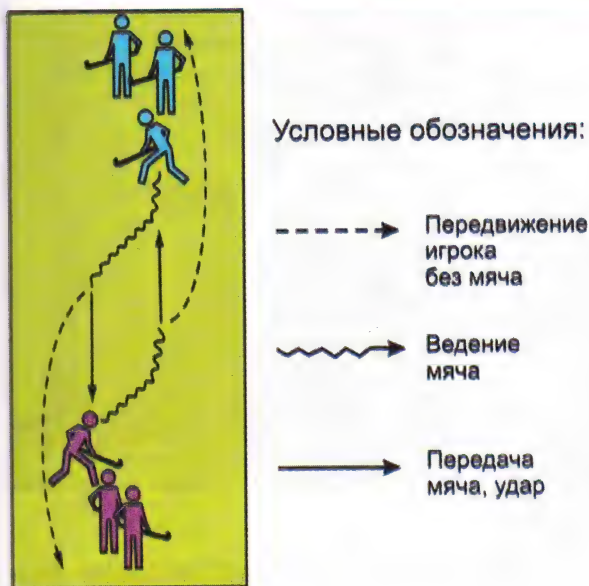


Рис. 54

на левую, при этом правая рука быстро выпрямляется и посылает мяч в выбранном направлении. Крюк клюшки остается на земле, чтобы не допускать отрыва мяча от земли.

Выполнение толчка, как и других способов передач, может осуществляться с переносом веса

тела на левую или на правую ногу. В первом случае толчок получается более сильным. Однако второй вариант позволяет выполнять этот технический прием практически без предварительной подготовки, скрытно, что делает его наиболее эффективным и при передачах мяча, и при атаке ворот.

В отличие от других возможных способов передачи мяча толчок наиболее прост в изучении, и юные хоккеисты овладевают им довольно быстро. Начинать освоение толчка лучше с передач на небольшое расстояние. Примеры таких упражнений даны на рисунках. На первом из них хоккеисты выполняют встречные передачи толчком друг другу (рис. 54).

В следующем упражнении игроки ведут мяч по площадке (рис. 55) и выполняют диагональные передачи толчком. В третьем и четвертом упражнении передачи толчком направлены параллельно. Различие заключается в том, что в одном случае движение хоккеистов идет по часовой стрелке (рис. 56), в другом – против (рис. 57).

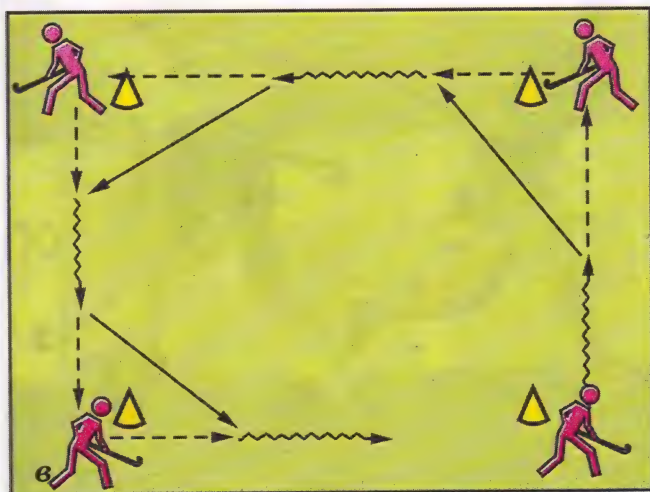


Рис. 55

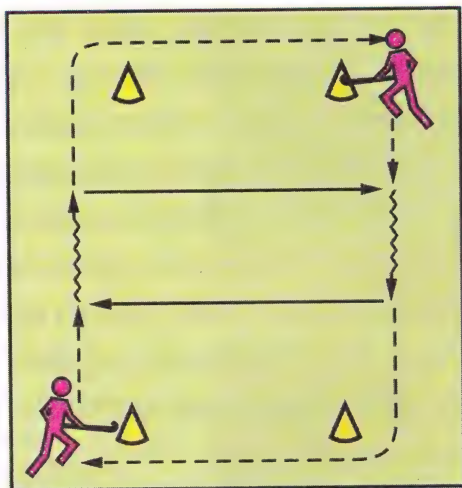


Рис. 56

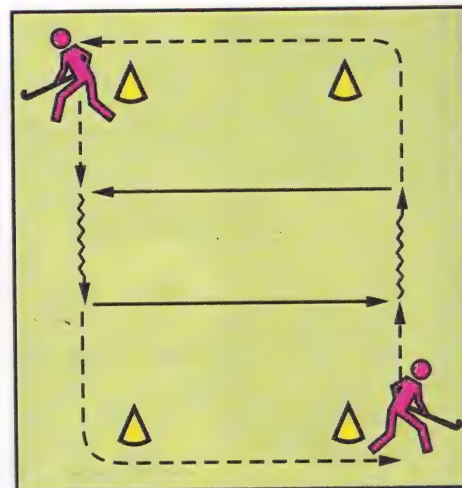


Рис. 57

Удар – технический прием для средних и длинных передач и завершения атаки ворот. Отличительная особенность этого приема – в начале его выполняется замах.

Удары могут выполняться хоккеистами с удобной и неудобной стороны. Используются следующие разновидности ударов: *прямой, подсечкой, заметающий и ребром клюшки.*

Наиболее часто игроками выполняется *прямой удар* справа (с удобной стороны). При выполнении этого удара хоккеист держит клюшку за ручку основным хватом, кисти рук находятся рядом друг с другом. Выполнение удара начинается с замаха – отведения клюшки назад, в конечной фазе которого центр тяжести тела хоккеиста переносится на правую ногу.



Рис. 58. Удар с удобной стороны



Рис. 59. Удар с неудобной стороны

Во время замаха конец крюка клюшки обращен вверх, плоскость крюка обращена к земле. Непосредственно удар начинается с переноса тяжести тела с правой ноги

на левую и одновременного выпрямления рук. В момент соприкосновения крюка клюшки с мячом обе руки выпрямлены в локтевых суставах. После контакта с мячом

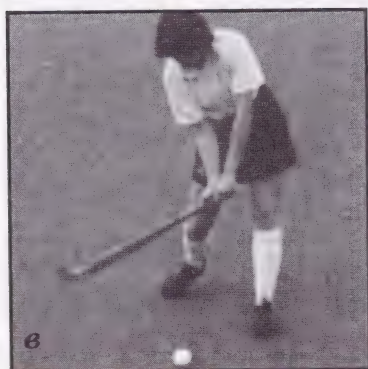
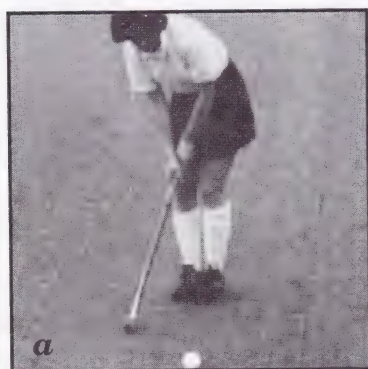


Рис. 60. Техника выполнения удара

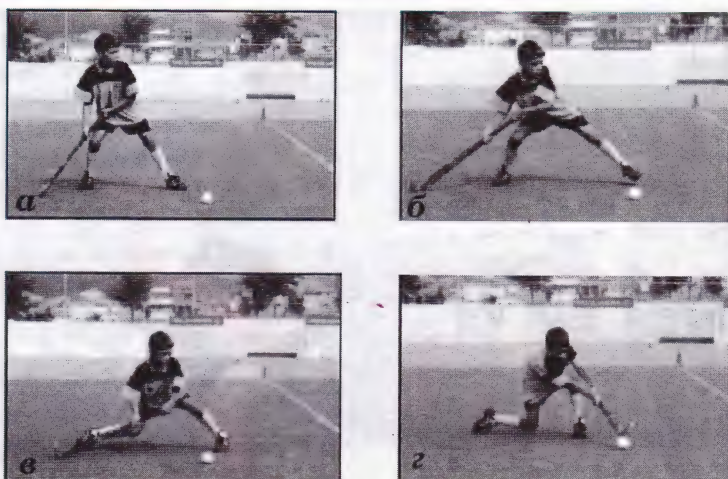


Рис. 61.

клюшка продолжает движение вперед, как бы сопровождая мяч, однако не поднимается выше уровня плеча хоккеиста.

В последнее время в связи с переходом к постоянной игре на искусственном покрытии в ряду вновь появившихся технических приемов возникли *заметаящий удар* справа (рис. 61-62) и *удар ребром клюшки* слева (рис. 63), выполняющиеся в низкой посадке практически лежащей на земле клюшкой.

Для освоения техники удара вначале можно использовать упражнения у стенки, затем – в парах (рис. 64-65). Удары сначала выполняются на месте, с заданием направить мяч точно в сторону партнера. Затем задание можно усложнить, поставив на равном расстоянии от партнеров ворота из двух флажков (рис. 66). Игроки должны передавать друг



Рис. 62. Заметаящий удар

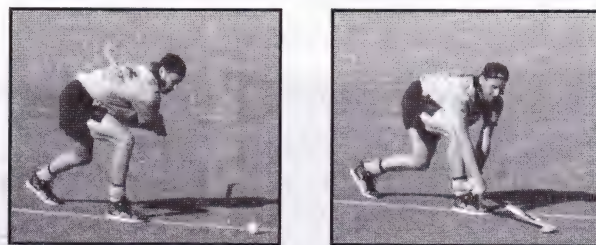


Рис. 63. Удар ребром клюшки



Рис. 64



Рис. 65

Освоив удары с места, можно перейти к передачам ударами в движении. Примеры таких упражнений даны на рисунках 67-68.

Техника выполнения щелчка сходна с техникой выполнения удара. Главное отличие состоит в хвате клюшки: в данном случае используется широкий хват –



Рис. 66

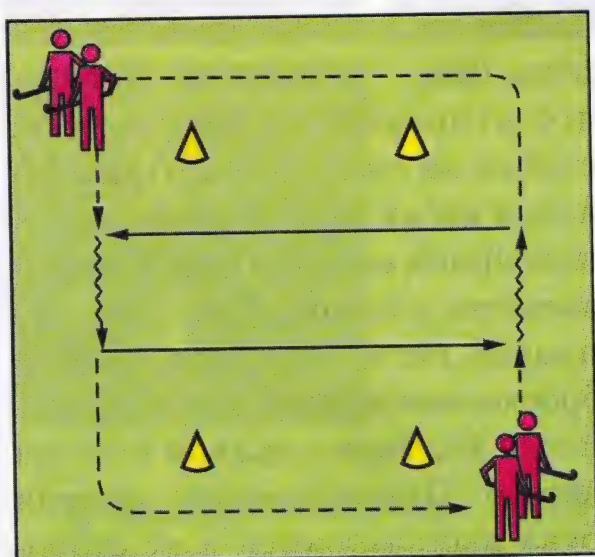


Рис. 67

другу мяч ударами, стараясь чтобы он прошел точно через эти ворота.

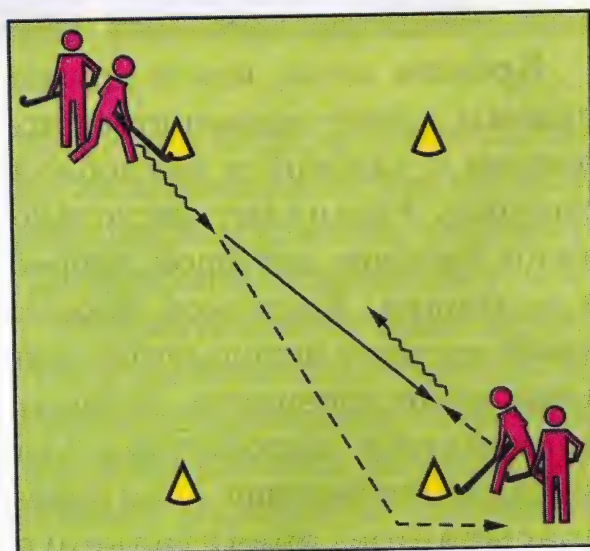


Рис. 68

руки находятся на значительном удалении друг от друга (как при выполнении большинства техни-

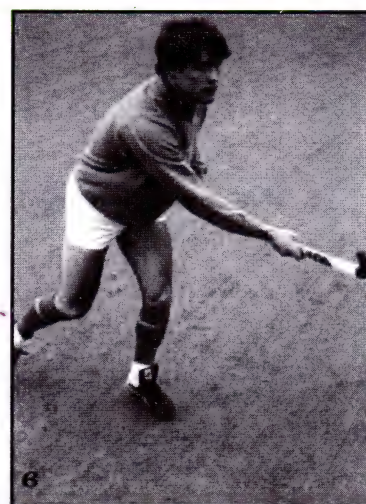
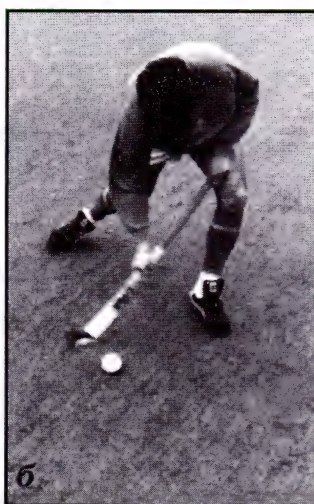
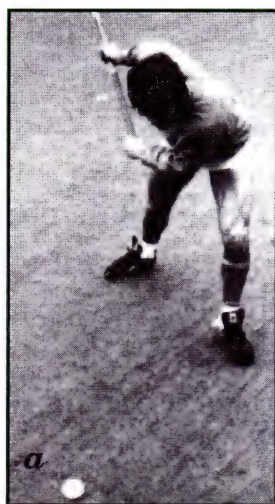


Рис. 69. Техника щелчка

ческих приемов). Поэтому все движения (замах, сопровождающее движение клюшки) выполняются игроком с меньшей амплитудой, что требует от него меньше времени и для подготовки щелчка, и для его непосредственного выполнения (рис. 69).

Бросок мяча, как и другие приемы, может выполняться игроками с удобной и неудобной стороны. Различают несколько видов бросков: кистевой, заброс и подкидка. *Кистевой бросок* наиболее часто используется при атаке ворот соперника. *Забросы* применяются хоккеистами для выполнения передач – при перебрасывании значительного скопления игроков, при выполнении передач на свободное место за спину защитникам, главным образом, в центральной части поля.

Подкидка, как разновидность броска, предназначена для передачи на короткое расстояние или при перебрасывании мяча через препятствие (клюшку соперника, вратаря).

Исходное положение при выполнении броска с удобной стороны (рис. 71) аналогично тому, что используется при толчке: стойка на слегка согнутых в коленях ногах, крюк несколько отклоненной назад клюшки соприкасается с мячом. Вес тела – на правой ноге. При выполнении броска необходимо быстро перенести вес тела с правой ноги на левую. Одновременно правая рука выпрямляется в ту сторону, куда необходимо послать мяч, при этом левая рука выполняет роль опоры. В конце броска выполняется быстрое вращательное кистевое движение.



Рис. 70. Подкидка мяча нередко используется для передачи над клюшкой соперника



Рис. 71. Техника броска

В технике нападения достаточно широко применяется подправление мяча (рис. 72). Оно используется для атаки ворот соперника путем изменения направления мяча (летающего или катящегося), направленного

партнером. Подправление заключается в своевременном касании мяча крюком клюшки, развернутым под соответствующим углом.

Эффективность выполнения этого технического приема во многом определяется точностью движения клюшки, выбором правильной позиции, согласованностью действий партнеров. На внезапно изменивший направление мяч вратарю сложно среагировать, поэтому подправление нередко заканчивается взятием ворот. Для того чтобы мяч отскочил

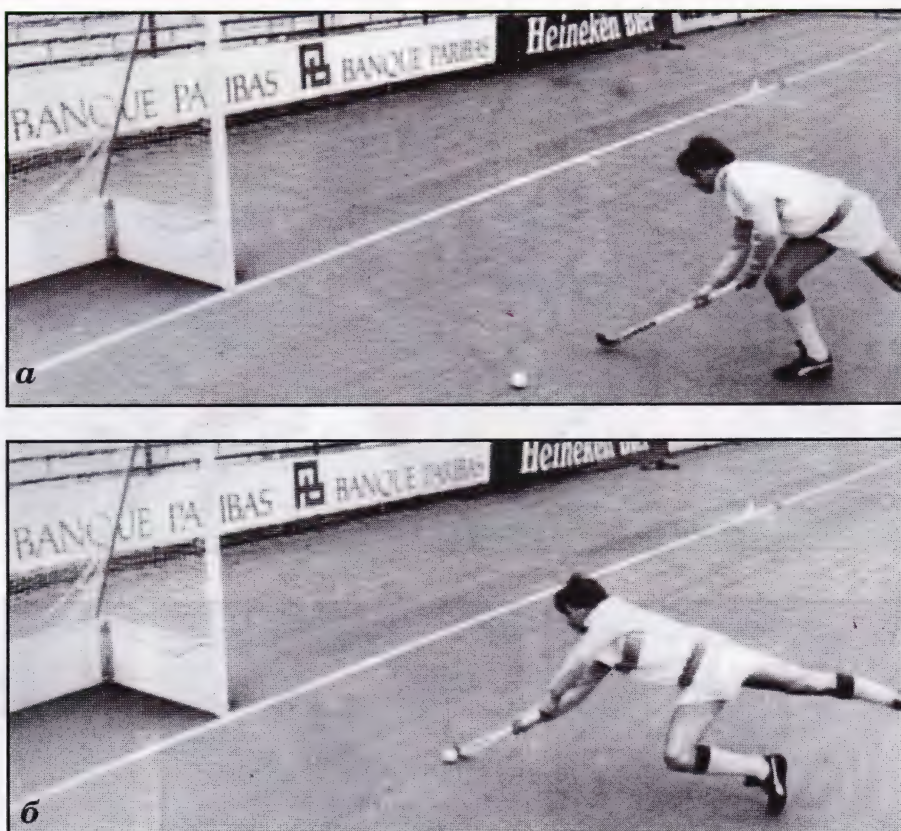


Рис. 72.
Подправление мяча

от вашей клюшки именно туда, куда вы хотите, нужно не только знать хоккейную науку, но и вспомнить то, чему учат в школе. А именно, простое правило: *угол падения равен углу отражения*. На рис. 73 показано, куда может отскочить мяч при выполнении подправления после разных передач партнера по команде.

Остановка мяча разрешается только клюшкой. Остановки мяча подразделяются на *полную остановку и прием мяча*. В отличие от полной остановки при выполнении приема мяча игрок старается его обработать – погасить скорость мяча для выполнения

дальнейших действий. Остановка мяча может выполняться игроками справа (рис. 74) и слева с не-

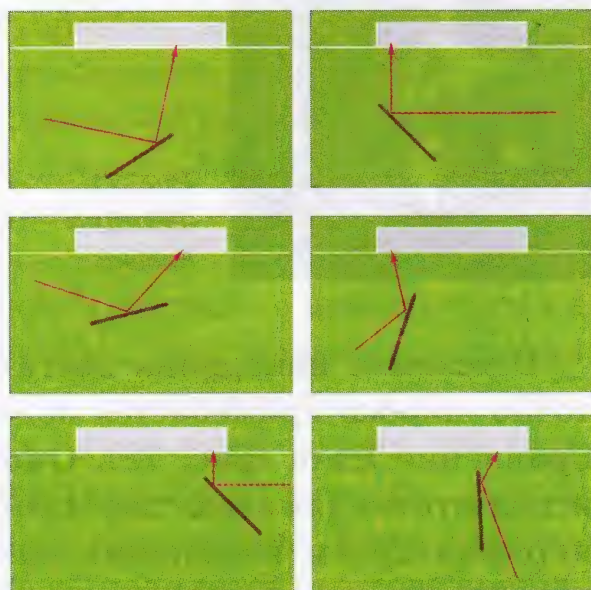


Рис. 73



Рис. 74. Остановка мяча с удобной стороны

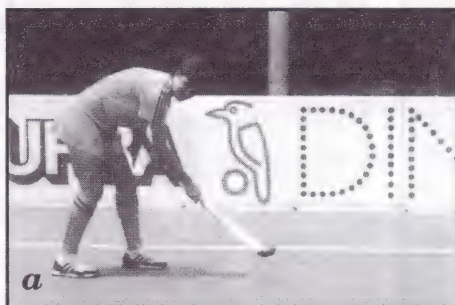


Рис. 75. Остановка мяча с неудобной стороны. На первом кадре хоккеистка показывает клюшкой, куда ей нужно делать передачу

удобной стороны, с крюка (рис. 75), хватом клюшки одной или двумя руками. Чтобы остановить катящийся мяч, игрок ставит на его пути клюшку, крюк которой соприкасается с поверхностью земли. Плоскость клюшки слегка наклонена вперед (к мячу), с тем чтобы не допустить его отскока вверх.

В момент соприкосновения клюшки с мячом игроку следует несколько отвести клюшку в сторону движения мяча (сделать уступающее движение, гася скорость мяча). Если движение мяча не сопровождается разного рода подскоками, отрывами его от земли, более надежной может считаться остановка мяча клюшкой,

положенной на землю, при этом плоскость клюшки должна быть несколько наклонена в сторону мяча.

При остановке летящего мяча (рис. 76-77) хоккеист поднимает клюшку в соответствии с его траекторией, однако не выше плеча – это запрещено правилами, так как может привести к травмам игроков. Необходимо следить за тем, чтобы плоскость поверхности клюшки была обращена вперед-вниз, что позволит сразу же опустить летящий мяч на землю, не создавая опасной игры.

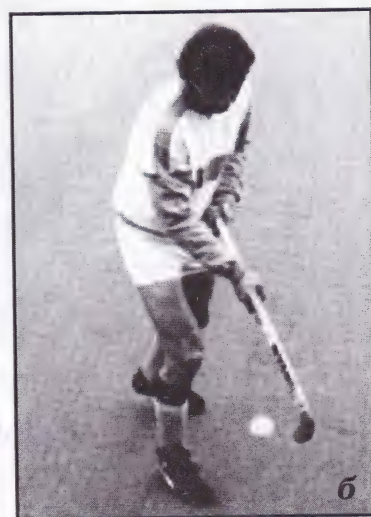
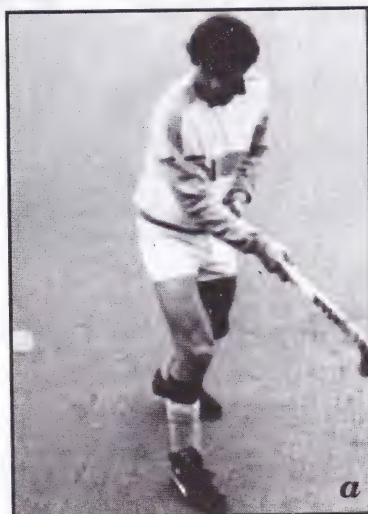
Для освоения остановки мяча нередко используются те же упражнения, что и для освоения пе-



Рис. 76. Остановка летящего мяча с удобной стороны



Рис. 77. Остановка летящего мяча с неудобной стороны



редач (толчков, ударов, бросков). Эти приемы тесно связаны в игре, и освоение одного невозможно без освоения другого.

Финты (обманные движения) – группа приемов, которые выполняются игроком в единоборстве с соперником. Финт – это комплекс различных движений туловищем, головой, ногами, клюшкой, направленных на то, чтобы обмануть противника и выиграть единоборство.

В технике выполнения финтов

выделяют две части: *ложную* (подготовительную) и *истинную*. Задача первой – заставить соперника поверить в истинность первого движения, среагировать на него, вызвать на противодействие. Задача второй части – реализовать истинные намерения хоккеиста и освободиться от опеки соперника. Эффективность выполнения финта зависит от естественности выполнения первой фазы движений и быстроты выполнения второй.

Нападающие используют следующие основные приемы обманных движений: финты клюшкой (на передачу, на остановку, на удар, на бросок), финты туловищем и головой (с изменением темпа движения, на остановку, на уход, игра на паузе), комбинированные финты (с изменением скорости и направления движения).

При обманном движении на передачу нападающий старается показать защитнику, что будет выполнять пас партнеру, тем самым вынудить защитника переместиться или даже перенести клюшку для перехвата предполагаемой передачи. Как только это происходит, атакующий игрок уходит в противоположную сторону, обыгрывая соперника.

Выполняя *финт на остановку*, нападающий сначала резко останавливается, а затем, когда и защитник, пытаясь подстроиться под его действия, тоже начнет остановку, делает ускорение с мячом в первоначальном направлении.

Финты на удар или на бросок заключаются в том, что атакующий игрок выполняет подготовительные действия к выполнению этих приемов (делает небольшой замах или принимает соответствующую посадку), но как только защищающийся игрок начинает предпринимать ответные

меры, нападающий изменяет темп и направление движения и быстро уходит от защитника.

Игра на паузе заключается в том, что нападающий выжидает, когда защитник первым сделает встречное движение к мячу, пытаясь завладеть им. В этот момент нападающий резко уходит с мячом в сторону или, не меняя направления, пробрасывает мяч мимо защитника, оставляя его за спиной.

Финт с изменением направления движения иногда еще называют «показал в одну сторону – ушел в другую». Выполняя это обманное движение, нападающий наклоняется в сторону, перемещая туда же клюшку с мячом, всем своим видом показывая, что именно так он и будет обходить соперника. Как только защитник поверит в это и начнет движение в эту сторону, нападающий резко меняет направление и обходит защитника с другой стороны. Очень важно при выполнении этого обманного движения разобратся в последовательности шагов. Для разных видов финтов (показ вправо – уход влево, показ влево – уход вправо) последовательность шагов схематично показана на рисунках 78-81.

Выполняя любой из финтов, важно внимательно следить за

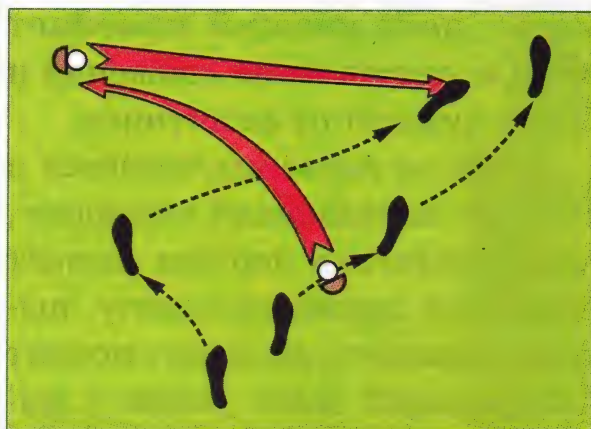


Рис. 78. Работа ног при выполнении финта «показал влево – ушел вправо»

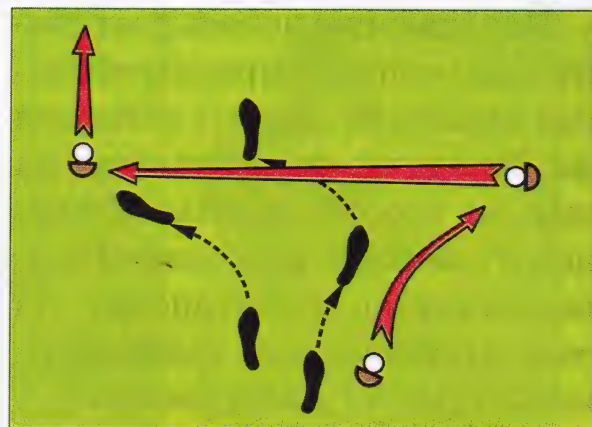


Рис. 80. Работа ног при выполнении финта «показал вправо – ушел влево»

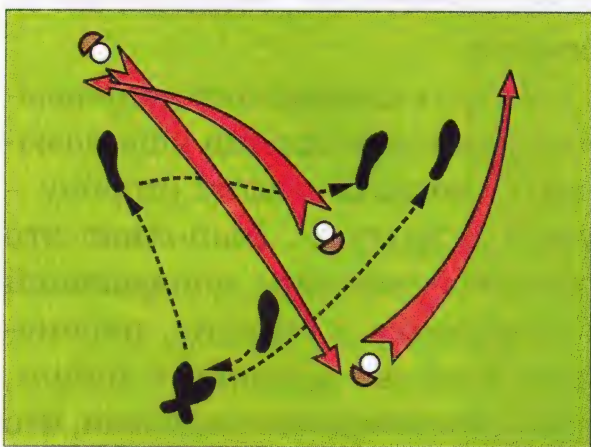


Рис. 79. Работа ног при выполнении финта «показал влево – убрал под себя – ушел вправо»

действиями защитника. Истинная часть приема должна начинаться только тогда, когда защитник поверил действиям атакующего игрока и начал предпринимать ответные меры. И, конечно же, разучивание финтов следует начи-

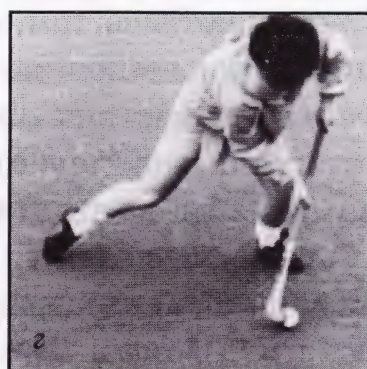
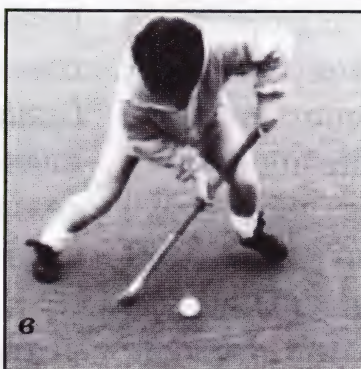
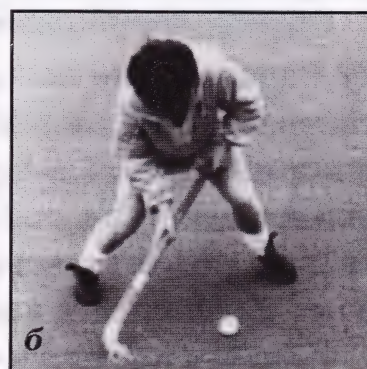
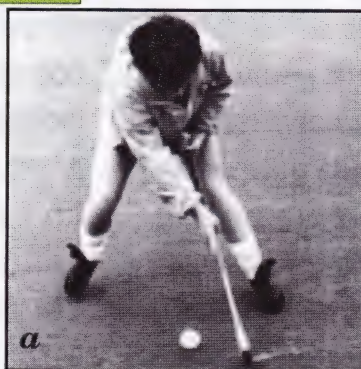


Рис. 81. В обманном движении «показал в одну сторону – ушел в другую» может участвовать не только корпус, но и клюшка игрока

нать лишь после того, как хоккеист хорошо освоил технику выполнения основных приемов игры.

Техника защиты

Основными задачами игры в обороне являются защита своих ворот с использованием разрешенных правилами средств, противодействие атакам команды противника и организация быстрого перехода своей команды к контратакующим действиям. Для решения этих задач применяются технические приемы, позволяющие игроку быстро перемещаться по площадке, неожиданно меняя темп и направление движения, и отбирать мяч у противника.

Техника передвижения

Готовность к защитным действиям во многом зависит от правильного исходного положения игрока – **стойки**. Игрок сгибает ноги, вес тела распределяется равномерно на передние части стоп, крюк клюшки (а при значительном скоплении игроков, например в площади круга удара, и практически вся клюшка) находится на земле. Это положение должно обеспечивать игроку возможность быстрого начала последующих действий (движения в любом направлении или отбора мяча).

Ходьба и бег в различных сочетаниях используются при игре в защите для выбора позиции при опеке нападающего, для преследования нападающих после неудачного отбора мяча, при перехватах мяча. В защите хоккеистами используются различные приемы ходьбы и бега: обычные, спиной вперед, приставным шагом, скрестным шагом, с изменением скорости, по прямой и с изменением направления. Кроме того, как и в игре в нападении, в защите используются такие приемы, как прыжки, остановки, повороты, финты.



Рис. 82.



Техника противодействия владению мячом

Основным средством противодействия игрокам команды-соперника, владеющим мячом, является **отбор мяча**. Отбор мяча выполняется двумя основными способами: выбиванием и остановкой.

При отборе выбиванием (рис. 83-85) защитник, выбрав момент, когда противник на какое-то время потерял или ослабил контроль над мячом, делает резкий выпад вперед и коротким быстрым движением клюшкой выбивает мяч, подбирает его сам или это делает партнер. Защитнику необходимо держать крюк клюшки строго на поверхности земли, все его движения должны быть максимально точными и рассчитанными (играть можно только в мяч, не задевая клюшки противника). Этот

способ отбора может применяться как в относительно статичном положении обоих соперничающих игроков (обычно при значительном скоплении хоккеистов – выбивание встречным движением), так и при перемещении на высокой скорости (выбивание сбоку).

Отбор мяча остановкой чаще проводится у соперника, двигаю-

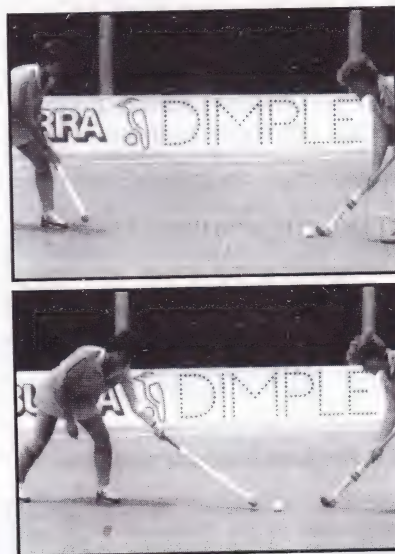


Рис. 85. Отбор выбиванием (вид сбоку)

Рис. 83. Отбор мяча выбиванием



Рис. 84. Отбор мяча выбиванием



Рис. 86. Отбор в высокой посадке



Рис. 87. Отбор в низкой посадке

щегося навстречу защитникам, располагающимся спиной либо боком к своим воротам. При таком способе отбора защитник кладет клюшку на пути движения мяча, что не дает возможности нападающему протолкнуть мяч дальше по ходу движения.

Отбор может проводиться защитником в высокой посадке (рис. 86), в этом случае путь мячу перекрывает только крюк клюш-

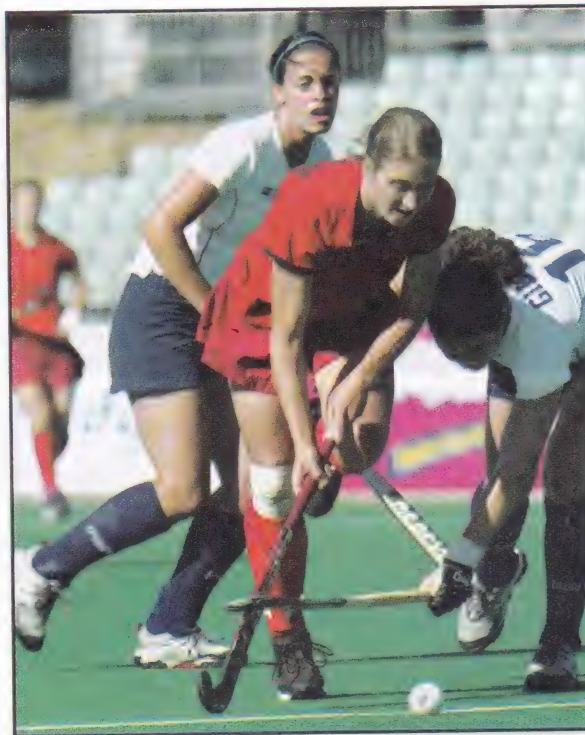


Рис. 88. Очень частое нарушение при отборе выбиванием – удар соперника по клюшке

ки. Более надежным является отбор лежащей клюшкой, выполняемый защитником в низкой посадке (рис. 87), а иногда и в



Рис. 89. Отбор мяча остановкой двумя руками



Рис. 90. Отбор остановкой одной рукой

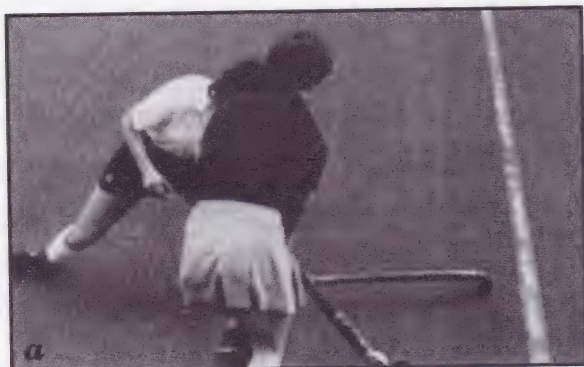


Рис. 91. Отбор мяча остановкой одной рукой с неудобной стороны

выпаде, что позволяет одному игроку надежно перекрывать коридор шириной около 6 метров.

Освоение отбора мяча следует начинать с упражнений на небольшой площадке, в которых один защитник должен отобрать мяч у одного нападающего. В этих упражнениях защитник должен стараться расположиться так, чтобы отбирать мяч ему можно было с удобной стороны, не разворачивая клюшку. Обращать внимание нужно и на сохранение дистанции между защитником и атакующим игроком. На следующем этапе можно повысить трудность упражнения: борьбу ведут два нападающих против одного защитника, два нападающих против двух защитников.

Любая игра – это противоборство защиты и нападения. Нападающие стараются перехитрить защитников, игроки обороны тоже

должны иметь свои игровые хитрости, к которым относятся обманные движения защитника (**финты**). При выполнении защитных действий могут быть использованы финты клюшкой (на выбивание мяча, на остановку мяча), финты туловищем и головой (на выход), комбинированные финты (финты перемещением).

Выполняя финт на отбор (на выбивание или остановку мяча), защитник старается заставить поверить нападающего, что готов вступить с ним в борьбу и начать отбор мяча. Он имитирует встречное движение туловищем к мячу, и как только нападающий начинает обводку, быстро делает шаг назад, получая преимущество в пространстве, а затем выбивает или перехватывает у него мяч.

Совершенствование технической подготовленности, рост игрового мастерства хоккеистов тре-

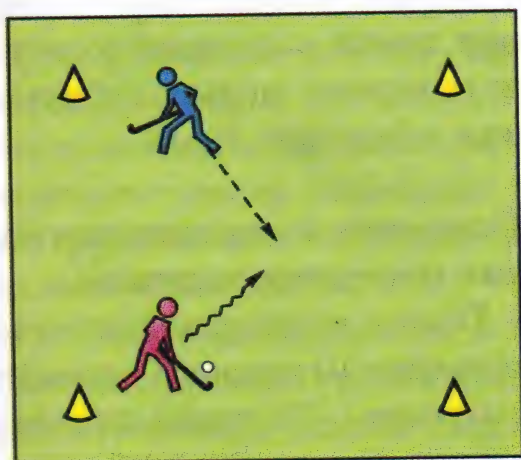


Рис. 92

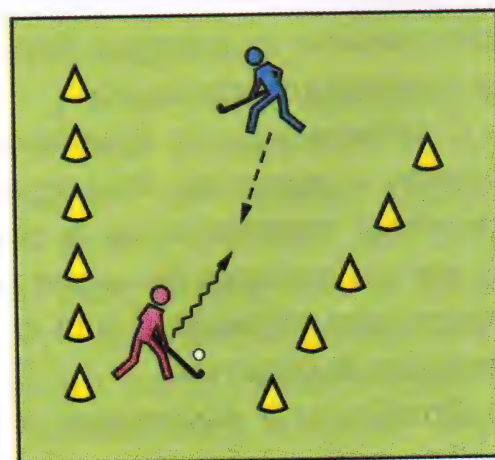


Рис. 93



буют многократного повторения технических приемов, постепенного, но постоянного усложнения условий их выполнения. Следует добиваться того, чтобы как можно больше игровых приемов хоккеисту удавалось выполнять не только в спокойной обстановке тренировки, но и при всевозможных сбивающих факторах: волнении, непривычной обстановке, плохой погоде, усталости, активном или жестком сопротивлении соперника.

Эти упражнения вы можете использовать для освоения и совершенствования техники игры.

Освоение и совершенствование индийского дриблинга.

– *Дриблинг на месте без остановок.* Не останавливая мяч, перебрасывать его от правой ноги к левой и обратно. При этом мяч не следует приближать к ступням. Наоборот, мяч нужно водить как можно дальше от корпуса, чтобы руки оставались прямыми.

– *Соревнования по дриблингу на месте в течение 30 секунд.* Хоккеисты соревнуются в том, кому из них удастся большее количество раз перевести мяч слева направо и обратно.

– *Дриблинг в движении шагом.* Для того чтобы каждый перевод мяча помогал выиграть не-

которое пространство, необходимо направлять мяч по диагонали влево-вперед и вправо-вперед. Касания мяча должны быть максимально быстрыми, в момент удара туловище желательно слегка подавать в направлении удара.

– *Индийский дриблинг при беге втроем.* Несколько команд (в каждой 3 игрока) располагаются на удалении 3 метров одна от другой. Чтобы избежать столкновения с игроками соседних групп, игроку при ведении мяча приходится часто поднимать голову и отрывать взгляд от мяча.

– *Индийский дриблинг с уходом в сторону по сигналу.* По условному сигналу игроки прерывают индийский дриблинг и резко смещаются в сторону, стараясь как можно быстрее вновь взять мяч под свой контроль. Необходимо следить за тем, чтобы, уходя с мячом в сторону, игрок одновременно менял и скорость бега. Без смены темпа в нужный момент (при повороте) нельзя добиться успеха в будущих играх.

Освоение и совершенствование передачи толчком.

– *Толчок неподвижного мяча* (расстояние 10 метров, группа из 3-х игроков). Толчком послать мяч в ворота шириной 1,5 метра партнеру, стоящему в 6 метрах

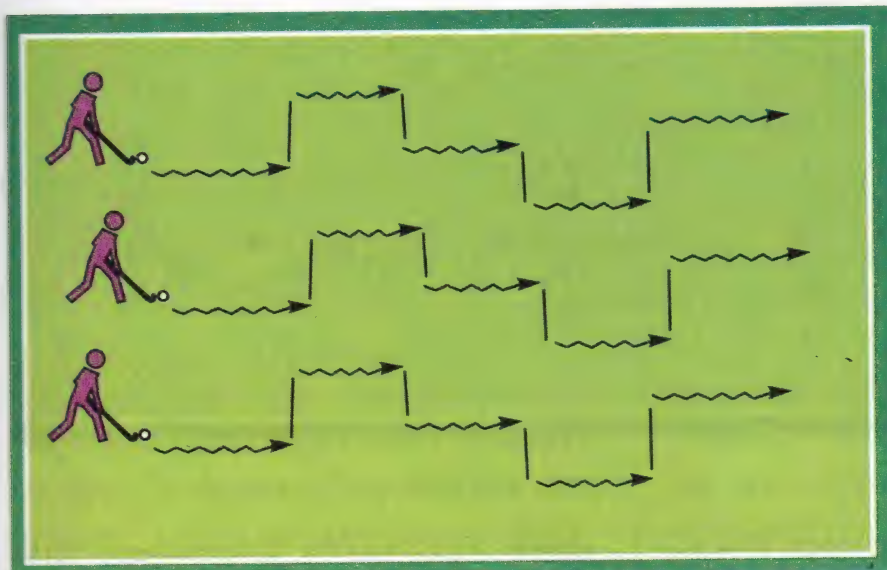


Рис. 94

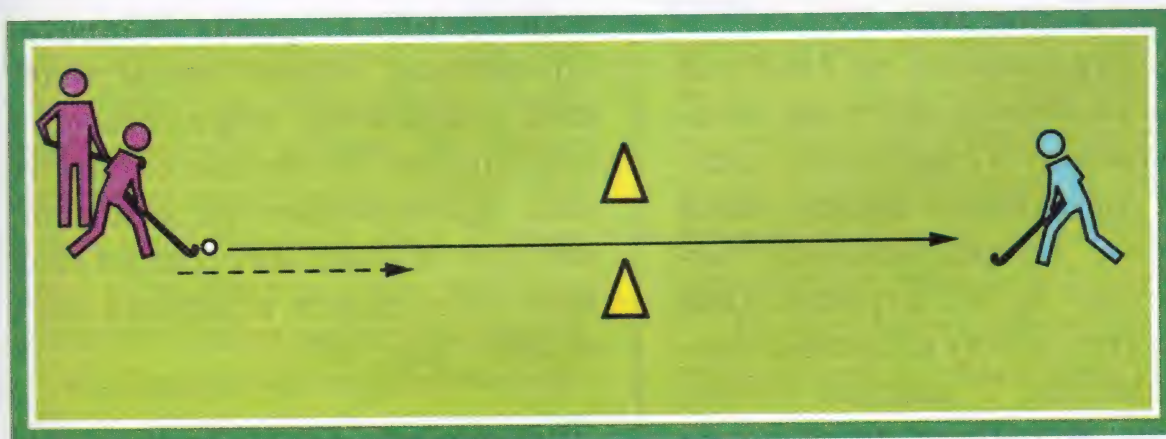


Рис. 95

сзади ворот (ворота обозначены двумя флажками, рис. 95). После передачи игрок устремляется вслед за мячом на то место, где стоит его партнер. Побеждает тот, кто первым забьет 10 голов с расстояния 6 метров.

– *Толчок движущегося мяча.* Мяч находится на уровне правой ноги. Коротким ударом перевести мяч несколько влево, в сторону ступни левой ноги, и толчком

послать сквозь ворота стоящему за ними партнеру.

– *Толчок после ведения мяча.* Выполнив ведение мяча, игрок посылает мяч вперед примерно на 4 метра, догоняет его, делает еще шаг, чтобы встать боком к мячу. Толчок производится в тот момент, когда левая ступня снова оказывается впереди. Ворота из флажков нужно установить между средней линией и 23-мет-

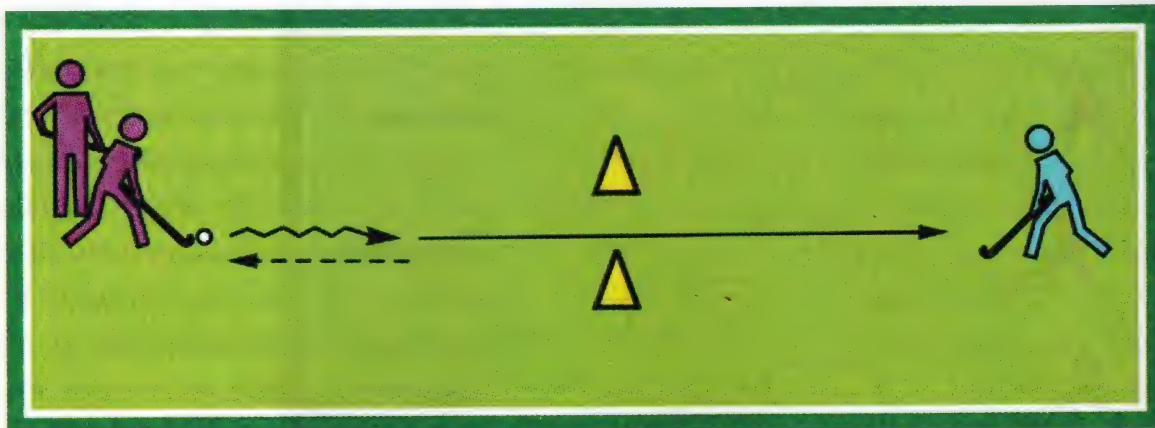


Рис. 96

ровой линией, на которых с мячом или без мяча стоят другие хоккеисты (рис. 96).

– *Соревнования по передаче мяча в квадрате.* 4 игрока образуют команду и становятся квадратом (расстояние между ними 8 метров). Вторая команда также состоит из 4-х игроков. Они становятся между игроками первой команды. У каждой команды мяч. В начале состязания

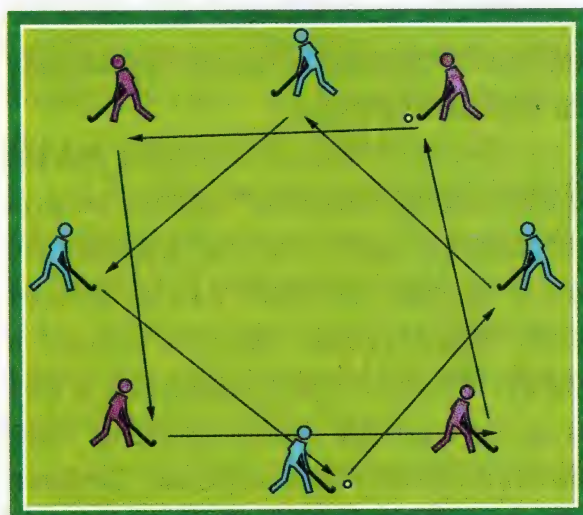


Рис. 97

мячи находятся у игроков разных команд, стоящих на противоположных сторонах квадрата. По сигналу игроки пасом толчком стараются передать мяч партнерам, стоящим слева от них. Выигрывает та команда, чей мяч обогнал мяч соперников при соблюдении игроками всех правил (рис. 97).

Освоение и совершенствование передачи ударом.

– *Удары с места по движущемуся мячу в направлении партнера.* Мяч лежит перед игроком у его правой ноги. Перебросив мяч и не дожидаясь, пока он докатится до левой ноги, нанести удар по медленно катящемуся мячу (рис. 98).

– *Удары в движении по медленно движущемуся мячу в направлении партнера.* Стоя вполборота к мячу, толчком послать мяч в направлении предполагаемой пере-

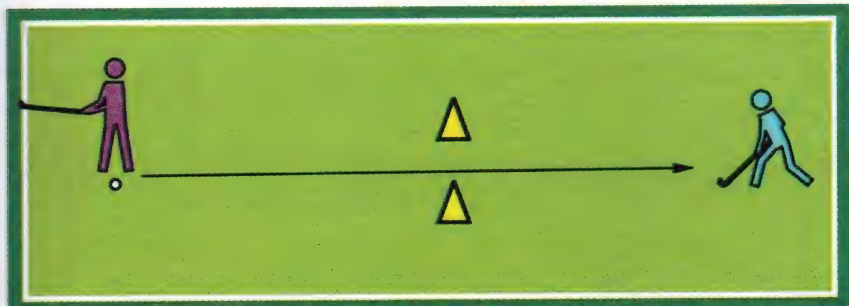


Рис. 98

дачи, переменным шагом (не приставным!) догнать мяч и ударить по нему в сторону партнера в тот момент, когда левая нога опустится на грунт всей ступней.

– *Удары по мячу при ведении мяча.* Непосредственно перед ударом, после того как хоккеист слегка пробросит мяч вперед, он делает еще несколько шагов, чтобы оказаться вполоборота к мячу. Удар по мячу выполняется после того, как левая нога снова окажется впереди.

– *«Король одиннадцатиметровых».* Соревнование проводится между четырьмя юными хоккеистами. Жребий решает, кто из них первым окажется вратарем и в какой последовательности игроки будут бить по воротам. Если пробивший (а удар выполняется из круга удара в 3 метрах от его линии) не забивает гол, он занимает место в воротах. За каждый пропущенный гол вратарь лишается одного очка из семи, которые он авансом получает в начале соревнования. Вратарь остается в воротах до тех пор, пока кто-то из

игроков не пробьет мимо ворот либо он сам не отразит мяч. Тогда неудачливый нападающий становится в ворота, а бывший вратарь присоединяется к атакующим. Как только стоящий в воротах игрок лишается своего последнего очка, он выбывает из соревнования, а на его место становится следующий в очереди хоккеист. Кто из юных игроков останется в поле дольше всех?

Выбывшие игроки продолжают тренировку другими средствами.

Освоение и совершенствование остановки мяча.

– *Соревнование по остановке мяча.* Участвуют 3 игрока (рис. 99). Двое остаются на месте, а третий, пасующий, отходит от них на расстояние 8 метров. Двое останавливают мяч попеременно, затем посылают мяч толчком пасующему. Отдав мяч, игрок становится позади своего партнера и останавливает мяч, если его пропустил первый. Пасующий постоянно остается на своем месте и оста-

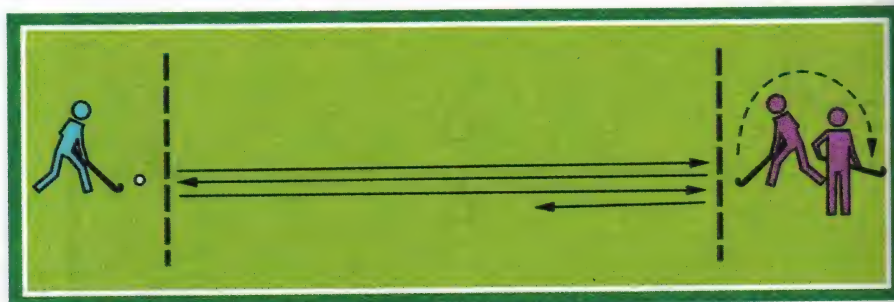


Рис. 99

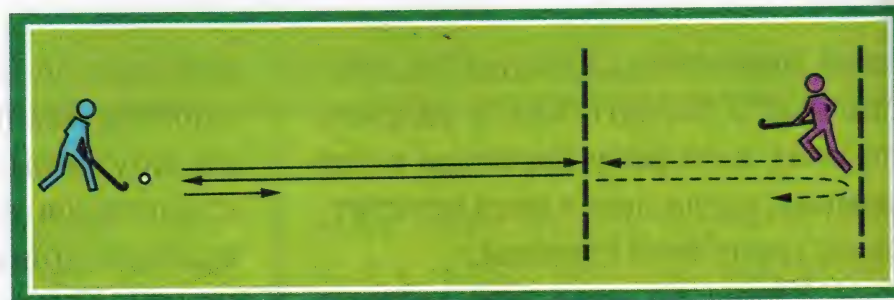


Рис. 100

навливает каждый мяч, посланный ему партнерами.

– *Остановка мяча на ограниченном пространстве* (рис. 100). Двое игроков передают друг другу мяч на расстоянии 14 метров. Один из партнеров играет роль пасующего, а второй должен от линии старта выбегать навстречу мячу, останавливать его перед ограничительной линией на расстоянии 4 метра от старта и возвращать пасующему. После выполнения передачи он возвращается к линии старта, дотрагивается до нее и вновь бежит навстречу рассчитанному пасу партнера с такой скоростью, чтобы успеть остановить мяч перед ограничительной линией. Сколько мячей ему удастся остановить за 2 (3) минуты перед ограничительной линией? Если соревнуются несколько

команд, равных по мастерству, то побеждает команда, первой набравшая 10 очков (10 остановок мяча).

Освоение и совершенствование броска.

– *Бросок в сторону стенки.* По мере того как хоккеисты овладевают техникой броска, расстояние до стенки увеличивается, а задания усложняются. Если вначале нужно, чтобы мяч просто попал в стенку, то в дальнейшем на ней обозначаются линии (на высоте 1, 2 метра), через которые нужно перебросить мяч.

– *Упражнение с партнером:* броски и остановка мяча, летящего в воздухе. Расстояние между игроками зависит от их технической подготовленности. При остановке мяча игрок не выходит

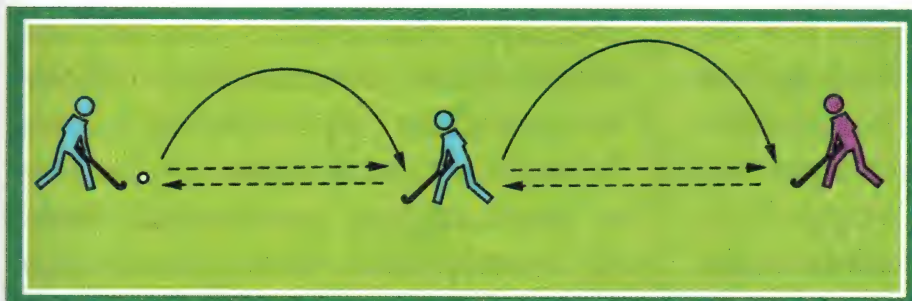


Рис. 101

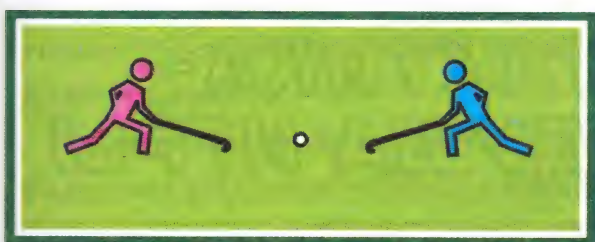


Рис. 102

навстречу мячу. Хват клюшки свободный, чтобы ей в момент приема можно было несколько спружинить. Это поможет избежать далекого отскока мяча.

– *Упражнение втроем: броски.* Трое хоккеистов располагаются на одной линии на расстоянии 6-10 метров друг от друга. Затем они начинают перебрасывать мяч от крайнего игрока к центральному, а от него к другому крайнему. После выполнения броска крайние игроки поочередно меняются местами с центральным.

– «Король одиннадцатиметровых» с бросками.

Освоение и совершенствование отбора мяча.

– *Отбор с выпадом в сторону без партнера.* Делая выпад в сто-

рону, достать клюшкой мяч, лежащий на расстоянии 3 метров.

– *Атака с выпадом в сторону одновременно с партнером.* Двое хоккеистов становятся лицом друг к другу на расстоянии 6 метров. Мяч лежит между ними. Из исходного положения они одновременно делают выпад левой ногой и пытаются, держа клюшку в левой руке, дотянуться ею до мяча (рис. 102).

– *Соревнование.* По условному сигналу два игрока как можно быстрее пытаются ударить по мячу. Кто первый коснется мяча? Тому, кто не сделал выпада ногой или забыл убрать правую руку с клюшки, удачная попытка не засчитывается. Побеждает тот, кто первым наберет 5 очков.

– *Упражнение-соревнование.* Каждый защитник пытается отразить шесть атак на ворота, после чего меняется местами с одним из нападающих. Кому из четырех игроков удастся отразить наибольшее число атак?



ТАКТИКА – ДУША ИГРЫ

Хорошо подготовленным игрокам, быстрым, сильным и выносливым, владеющим самой современной техникой, не всегда удается победить соперников. Хоккей на траве – это командная игра. И в ней чаще всего побеждает хорошо сыгранный коллектив, игроки которого четко знают и строго выполняют свои роли, дружно и самоотверженно добиваются игрового преимущества над командой соперников. Мяч в ворота забивает один игрок, а условия для этого готовят все одиннадцать. Вот почему основным можно назвать девиз: «Один – за всех, все – за одного».

Успех в достижении победы зависит и от умения вести борьбу на хоккейном поле, своевременно выбирать самые лучшие решения, от организованности и слаженности действий всех игроков

команды. Для этого хоккеистам необходима тактическая подготовка – изучение тактики хоккея на траве.

Что же такое тактика игры?

Тактикой называют систему взаимодействия игроков команды в нападении или в защите. Правильно выбранная тактика – это такая организация действий команды, при которой наилучшим образом используются сильнейшие стороны всех игроков команды и слабые стороны соперников.

Наблюдая за действиями игроков на площадке, мы можем выделить тех из них, кто часто предугадывает действия соперников, разрушая их замыслы, действует своевременно, не допускает ошибок из-за невнимательности, четко взаимодействует с партнерами по команде и в нападении (откры-

вается для получения передач, уводит защитников, освобождая зону для партнера, владеющего мячом), и в защите (подстраховывает партнеров, уступивших в противоборстве сопернику). О таких игроках мы можем сказать, что они – хорошо тактически подготовленные, тактически грамотные хоккеисты.

Тактика игры включает два больших раздела: тактика игры в нападении и тактика игры в защите. В свою очередь, эти разделы включают индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Индивидуальные тактические действия – это выбор и применение хоккеистом тех или иных игровых приемов в зависимости от складывающейся игровой ситуации. Они характерны для единоборства двух игроков – нападающего и защитника – и состоят из сравнительно простых двигательных навыков. Сочетание нескольких навыков образует прием, или способ обыгрывания противника.

Групповые тактические действия – это согласованные действия двух или нескольких игроков, направленные на решение определенной тактической задачи. Они делятся на тактику игры в стандартных положени-

ях и в игровых эпизодах. Групповые тактические действия необходимы, когда двое или больше игроков стремятся, помогая друг другу, обыграть одного или нескольких соперников. Для этого им необходимо воспользоваться целым комплексом приемов. Применяя их в определенной последовательности и согласованно по времени и месту, игроки создают *игровую комбинацию*.

Командная тактика подразумевает организацию коллективных действий всех игроков команды в возникшей игровой ситуации и объединяет как индивидуальные, так и групповые тактические действия.

Тактика игры в нападении

Индивидуальная тактика. Индивидуальные действия могут осуществляться хоккеистами с мячом и без мяча. К действиям без мяча относятся: открывание, отвлечение противника (ложный увод), финты, создание численного большинства на отдельном участке поля.

Открывание означает выход хоккеиста на свободную позицию, дающую возможность освободиться от опеки соперника, оторваться от него и, получив мяч, продолжить атаку команды или нанести



удар по воротам. Открываться можно вперед, в сторону, а при необходимости и назад. Выполнять открывание следует своевременно, в тот момент, когда партнер готов сделать передачу на свободное место.

При выполнении открывания хоккеисту нужно учитывать следующее:

- открываться нужно неожиданно для соперника и на высокой скорости, что позволит оторваться от соперника и получить некоторый запас времени для получения и обработки мяча;
- открывание не должно затруднять действия партнеров, не владеющих мячом;
- сильное сближение открывающегося игрока с партнером, владеющим мячом, нецелесообразно, так как это тормозит развитие атаки.

Игрок может также увести соперника за собой в определенную зону, обеспечивая свободу действий своим партнерам или освобождая путь к воротам противоположной команды одному из них. Такой маневр носит название *ложного открывания*, или *отвлечения*. При выполнении отвлекающих действий хоккеистам необходимо помнить следующее:

- перемещения игроков дол-

жны быть убедительными – создавать реальную угрозу и тем самым заставлять защитников следовать за своими подопечными;

- при отвлечении не следует перемещаться на максимальной скорости, так как соперник может не успеть среагировать на предпринятый маневр и не последует за нападающим;

- наиболее эффективным является применение нескольких вариантов отвлекающих действий – это значительно затрудняет действия защитников.

Выходу игрока на свободное место, как правило, предшествуют *обманные движения (финты)*, запутывающие соперника.

Создание численного большинства на отдельном участке поля осуществляется за счет перемещения игрока без мяча в зону партнера с мячом (рис. 103).

В основе такого тактического

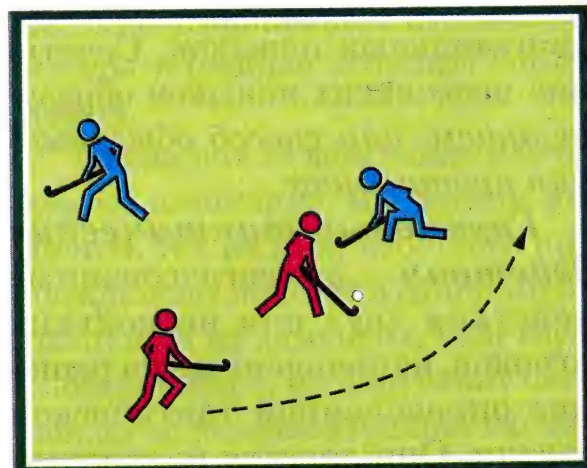


Рис. 103

действия лежит хоккейное правило: партнер с мячом никогда не должен быть без поддержки.

Основными индивидуальными действиями хоккеистов с мячом являются: прием мяча, продвижение с мячом, атака ворот и финт.

Прием мяча означает не просто остановку, но и дальнейшую его обработку для последующих тактических действий. Эффективность его выполнения зависит от умения игрока своевременно освободиться от опеки соперника и правильно выбрать наиболее рациональный для данной игровой ситуации способ остановки мяча.

Для *продвижения с мячом* игроки используют ведение и обводку.

Ведение мяча применяют при прорывах, в тех случаях, когда партнеры по команде закрыты и некому передать мяч, а также при необходимости оттянуть на себя одного из игроков противника. Основные задачи при выполнении ведения мяча: создание возможности для открывания партнеров и создание игроком условий для того, чтобы самому атаковать ворота соперника. В первом случае ведение не следует выполнять на высокой скорости, чтобы дать возможность партнерам занять выгодную игровую

позицию на поле. Во втором – ведение выполняется на максимальной скорости, чтобы затруднить для соперника выполнение защитных функций.

Обводка применяется главным образом на подступах к воротам или когда игрок активно атакуется противником. Обводка является важнейшим средством индивидуального преодоления обороны соперника. От разнообразия и эффективности приемов обводки во многом зависит эффективность атакующих действий команды.

Обводка представляет собой, по существу, сочетание различных способов ведения мяча либо сочетание ведения мяча с другими техническими приемами (подкидкой, финтами).

Обыграв защитника, нападающему следует занять такое положение, чтобы прикрыть мячуловищем и затруднить сопернику доступ к мячу. Обводка наиболее целесообразна в круге удара соперника или на подступах к нему. Не следует часто применять обводку в центре поля, а особенно вблизи своего круга удара, так как любая потеря мяча в этом случае создает угрозу для собственных ворот.

Обводка никогда не должна становиться для нападающих самоцелью. Необходимо помнить,



что этот прием – лишь одно из средств, позволяющих создать наиболее выгодные условия для последующей передачи, создания численного преимущества на том или ином участке поля или нанесения удара по воротам соперника.

Финты применяются при передачах, ведениях и обводке. В качестве обманного действия могут использоваться почти все технические приемы (финт-остановка, финт-передача и т.п.).

Для завершения атакующих действий команды игроками применяются удары по воротам, подправление, добивание.

Удары по воротам могут выполняться различными способами (удар, толчок, бросок, щелчок), с различной дистанции, на разной высоте, после различных действий (ведение, обводка, передача). Одним из вариантов индивидуальных атакующих действий игрока является выполнение *штрафного броска* (пенальти).

К основам тактики завершающих атакующих действий можно отнести следующие правила:

- перед выполнением удара должна быть оценена позиция, занимаемая вратарем;
- необходимо быстро и правильно выбирать способ завершения атаки в зависимости от скла-

дывающейся игровой ситуации;

- удар должен быть возможно более неожиданным для вратаря (без долгой подготовки, предварительной обработки мяча);

- отдавать мяч следует тому из партнеров, который находится в более выгодной для эффективной атаки позиции.

Необходимо помнить, что бросок или удар по воротам – это только начало атаки ворот. Поэтому сразу после него хоккеист и его партнеры по команде должны идти на добивание мяча, отскочившего от вратаря или защитников.

Результативность игры нападающего при *добиваниях* во многом зависит от его способности выбрать позицию в круге удара, быстро среагировать на отскок мяча и оценить позицию, занимаемую вратарем.

Эффективность *подправления* определяется способностью хоккеиста сыграть на опережении, его умением выбрать наилучшую позицию для поражения ворот.

В круге удара можно выделить три зоны, из которых забивается наибольшее количество мячей (рис. 104):

- 1 – зона ударов;
- 2 – зона бросков, толчков и подправлений;
- 3 – зона быстрых (кистевых) бросков (низом или верхом).

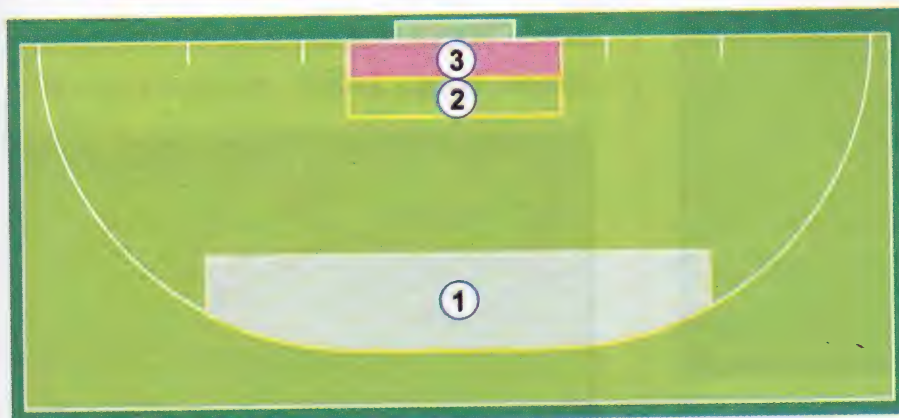


Рис. 104

Примеры упражнений для тренировки атаки ворот из зоны 1.

Удары по воротам после розыгрыша мяча через центр (игра в стенку с быстрой обработкой мяча и ударом по воротам) – рис. 105.

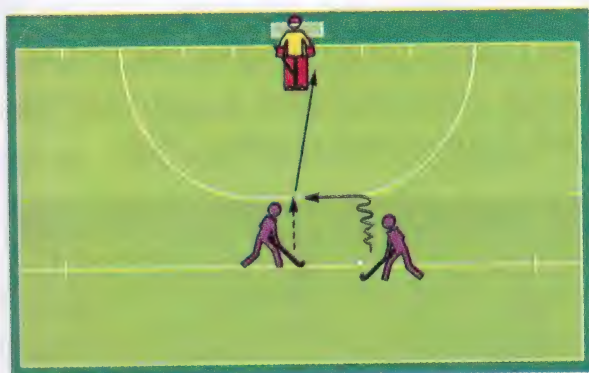


Рис. 105

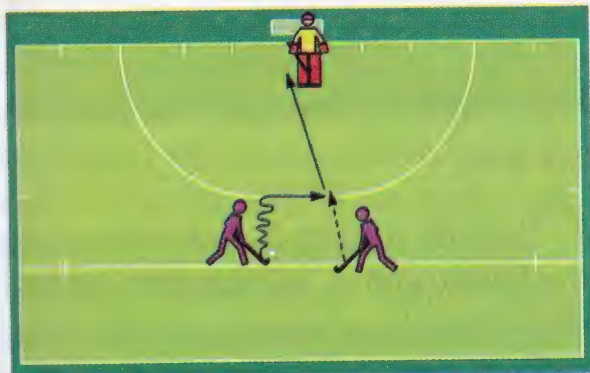


Рис. 106

То же с передачей мяча слева направо – рис. 106.

Удар по воротам после обводки защитника в центре – рис. 107, на краю поля – рис. 108, после обыгрывания вратаря – рис. 109.

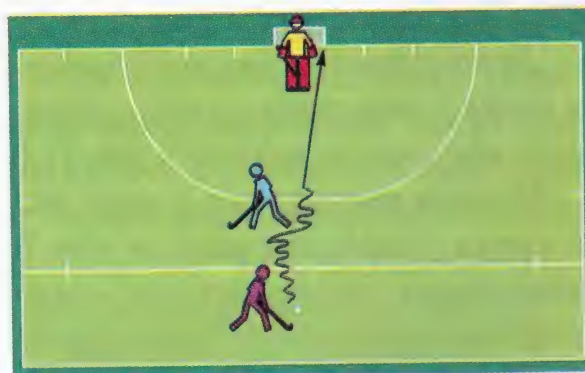


Рис. 107

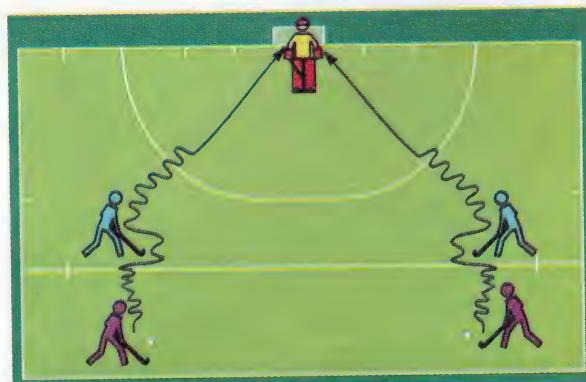


Рис. 108

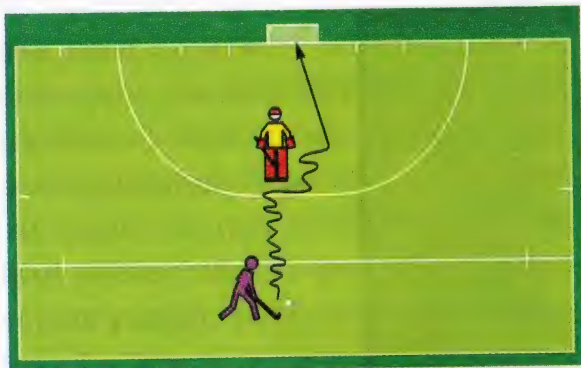


Рис. 109

Упражнения для тренировки атаки ворот из зоны 2.

После прохода по краю игрок входит в круг удара и либо бьет по воротам, либо, если вратарь выходит на него, отдает пас центральному нападающему – рис. 110.

То же упражнение выполняется слева – передача с удобной стороны или удар по воротам – рис. 111.

Игроки выполняют удары из-за круга удара, направляя мяч в створ ворот. Задача игрока, находящегося в районе семиметровой отметки, – забить гол, коснув-

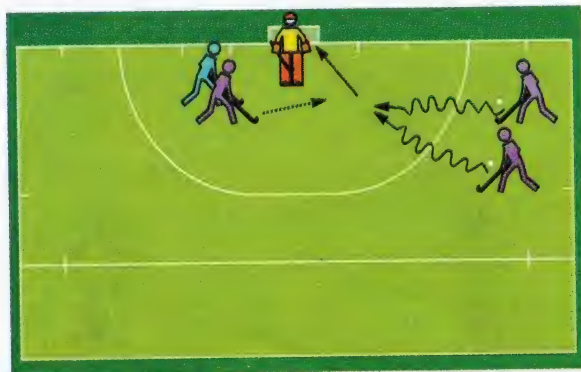


Рис. 110

шись мяча и изменив его направление (рис. 112).

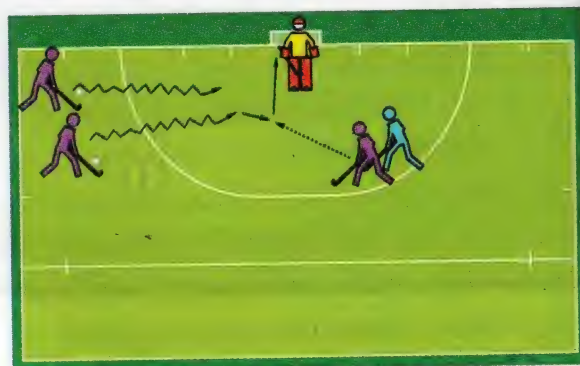


Рис. 111

Групповая тактика. Большинство тактических задач решается при взаимодействии двух или нескольких игроков, то есть в комбинациях, возникающих в результате импровизации хоккеистов или заранее подготовленных в процессе тренировки.

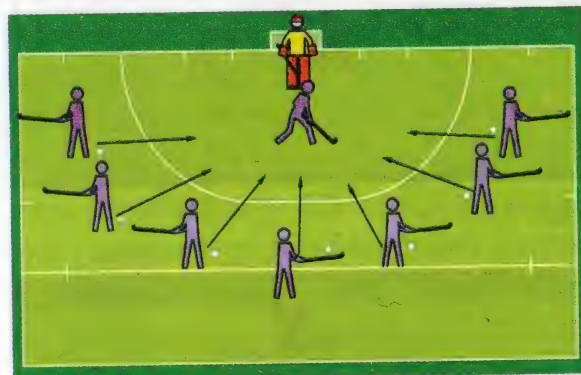


Рис. 112

Самой простой тактической комбинацией в нападении являются *передачи* между двумя или несколькими нападающими, стремящимися таким образом обыг-

рать защитников и создать на каком-то участке поля кратковременное численное превосходство над противником. В процессе игры передачи применяют:

- для наиболее быстрого продвижения мяча в круг удара и к воротам противника;
- для перевода мяча с одного участка поля на другой к партнеру, находящемуся в наиболее выгодном положении;
- для выполнения завершающего (атакующего) удара партнером, который находится в наиболее выгодной позиции;
- для сохранения контроля мяча игроками своей команды.

В вашей игре не должно быть безадресных передач и передач, которые можно назвать «пас ради паса». Нельзя делать и передачи перед своими воротами.

Выбор способа выполнения передачи зависит от обстановки на поле (расстояние между игроками, скорость движения игрока, которому адресуется передача).

Передачи могут выполняться на клюшку игроку или на свободное место. Первые обычно используют при игре со стоящим на месте своим игроком или при большом скоплении игроков соперника. Если игрок закрыт противником, а за ним находится свободный участок поля, мяч передают на свободное место с тем

расчетом, чтобы партнер оказался у мяча раньше противника.

Эффективной комбинацией является игра «в стенку»: хоккеист, которого встречает противник, выполняет передачу партнеру и сразу же быстро выходит на свободное место (рис. 113). В зависимости от действий защитника партнер возвращает мяч в одно касание или после небольшой задержки. Таким образом нападающий принимает мяч на хорошей скорости и находится лицом к воротам, в то время как его соперник стоит или двигается спиной к своим воротам.

В игре часто используют передачи между тремя игроками – «треугольник» (рис. 114). Передачи между игроками могут выполняться в разных направлениях, в одно или несколько касаний.

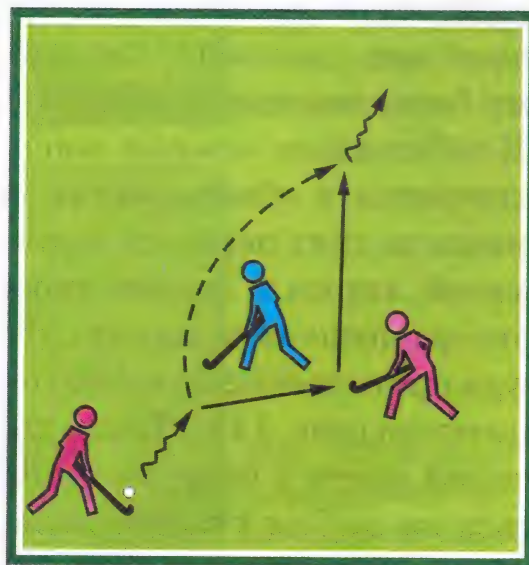


Рис. 113

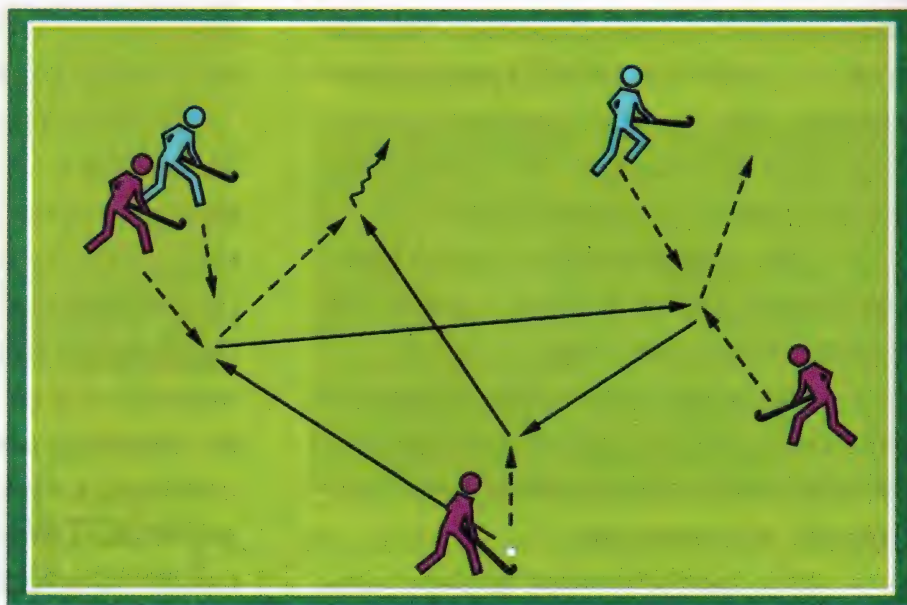


Рис. 114

Передачи в одно касание позволяют неожиданно и на высокой скорости менять направление атаки, что очень затрудняет действия сопернику.

Пропускание мяча наиболее часто используется при завершении фланговых атак. Активно выходя на прострельную передачу и имитируя удар по воротам, нападающий неожиданно пропускает мяч партнеру, занимающему более выгодную позицию.

Комбинация «смена мест» заключается в обыгрывании соперника за счет перехода игрока из своей линии в линию своего партнера после того, как тот увел оттуда противодействующего ему защитника (рис. 115). Такие комбинации могут с успехом применяться на любом участке поля и дают возможность команде длительное время продвигаться,

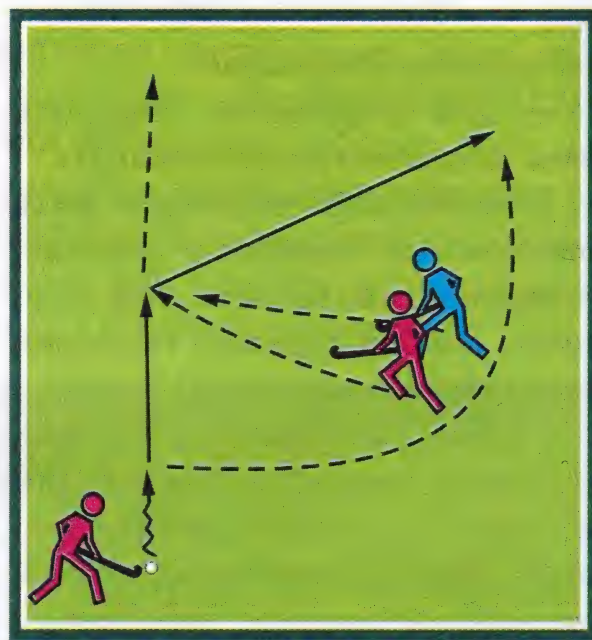


Рис. 115

обыгрывая соперников за счет численного преимущества в той или иной зоне. Передачи со сменой мест относятся к числу более сложных игровых комбинаций. Их используют в тех случаях, когда противник плотно держит

партнеров и мяч необходимо передавать на свободное место.

Стандартными положениями в хоккее на траве называют такие ситуации, когда розыгрыш мяча производится после остановки игры, что позволяет игрокам заранее занять наиболее выгодные позиции на поле для осуществления тактических комбинаций. К таким игровым ситуациям относятся: удар от ворот, свободный удар (рис. 116), ввод мяча в игру из-за боковой линии, удар с центра поля в начале или при

возобновлении игры, угловой удар, штрафной угловой удар (рис. 117).

Командная тактика. Командные действия в нападении делятся на два вида: быстрое нападение и постепенное (позиционное) нападение.

Быстрое нападение заключается в том, что, отобрав мяч у соперника, игроки максимально быстро начинают контратакующие действия, стремятся кратчайшим путем выйти к воротам соперника, лишив его времени на

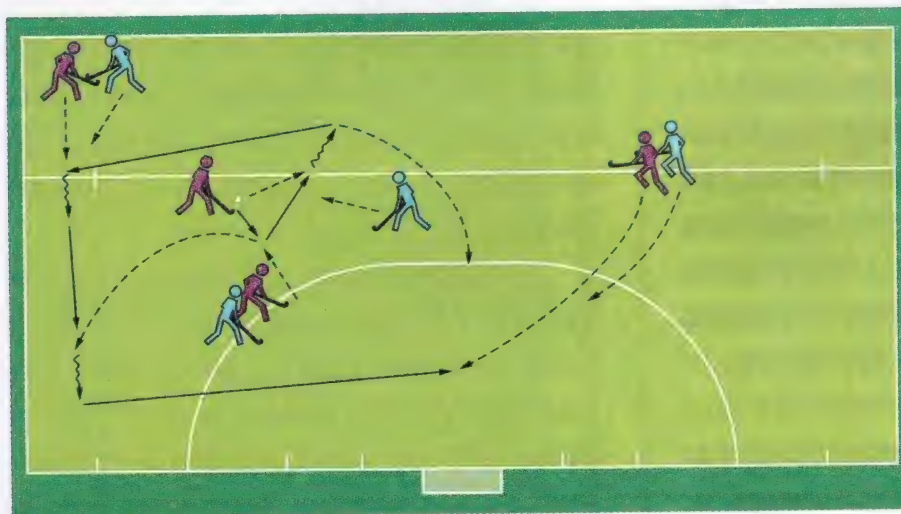


Рис. 116. Один из вариантов розыгрыша свободного удара перед кругом удара соперника. В атаке – команда «красных»

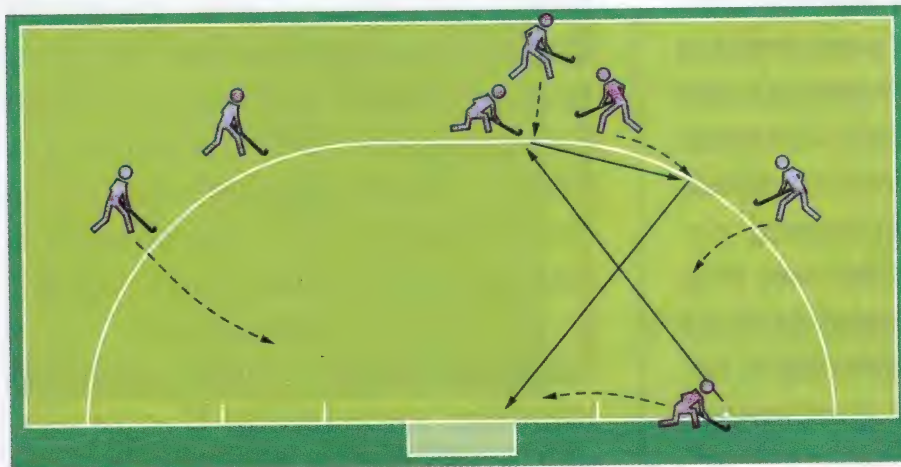


Рис. 117. Хорошо разыгранный штрафной угловой удар – грозное оружие при атаке ворот



организацию обороны, и завершить атаку до возвращения защищающихся на свою половину поля. Успешность атакующих действий при быстром нападении во многом определяется умением игроков максимально быстро двигаться без мяча и с мячом, сохраняя при этом высокую точность выполнения технических приемов, их умения использовать разнообразные тактические комбинации. Для организации быстрого нападения большое значение имеет постоянное маневрирование одного из атакующих игроков команды в зоне обороны соперника, его готовность принять неожиданную передачу партнеров, при необходимости взять игру на себя и самому завершить атаку или, заставив соперника нарушить правила в круге удара, добиться штрафного углового.

Позиционное нападение используется против хорошо организованной обороны соперника. Для этого необходим неторопливый, выверенный розыгрыш мяча, медленное продвижение игроков вперед с использованием большого числа разнообразных передач (вперед, назад, поперек поля). Такие действия ставят своей целью поиск слабых мест в обороне противника и создание условий для успешного единоборства или неожиданного

выхода атакующего игрока на ударную позицию. Позиционное нападение может применяться и для того, чтобы сбить темп игры, сохранить контроль над мячом и выиграть время. Успешность позиционного нападения зависит от умения игроков создать оперативный простор и численный перевес над соперником на определенном участке поля, эффективно использовать взаимодействия между двумя-тремя игроками и реализовывать достигнутое преимущество.

В зависимости от основного направления развития атакующих действий команды мы можем говорить об атаке по центру, по флангу или по всей ширине поля.

Атака через центр, хотя и является кратчайшим путем к воротам соперника, не всегда заканчивается успехом, так как в этом случае нападающим придется преодолевать плотную оборону соперника. Такие атаки эффективны при проведении контратакующих действий, когда имеется элемент внезапности, неожиданности для соперника, не позволяющий ему организовать надежную оборону своих ворот.

Атаки по всей ширине поля наиболее эффективны при позиционном нападении. В этом случае атакующие игроки за счет

перевода мяча с фланга на фланг стараются растянуть оборону соперника и создать благоприятную обстановку для прохода к воротам (рис. 118).

Из *фланговых атак* наиболее опасной обычно является атака правым флангом, что объясняется особенностью владения клюшкой в хоккее на траве – возможностью игры лишь плоской ее стороной. Такая атака обычно представляет собой максимально глубокое продвижение крайнего нападающего по флангу с последу-

ющей прострельной передачей в круг удара набегавшему партнеру. Эффективность фланговых атак во многом определяется согласованностью действий набегавших игроков, их умением сыграть на опережении соперников и, конечно, тем, насколько зрячей и рассчитанной по силе и направлению была передача крайнего нападающего (рис. 119, 120).

Тактика игры в защите

Тактические действия хоккеистов в защите также подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика игры хоккеиста включает выбор места, действия против игрока без мяча (закрывание, перехват) и действия против игрока, владеющего мячом (противодействие приему мяча, противодействие продвижению с мячом, противодействие передаче мяча, противодействие ударам по воротам, финты).

Действия против игрока без мяча направлены на то, чтобы помешать нападающему занять удобную позицию и получить мяч.

Действия против игрока с мячом должны помешать сопернику взаимодействовать с партнерами, продвигаться с мячом или наносить удары по воротам.

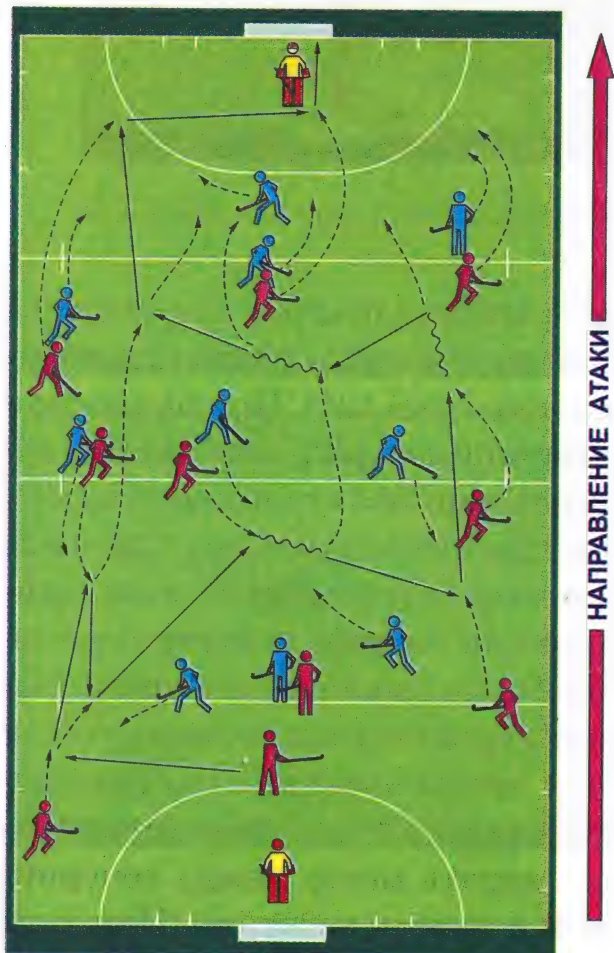


Рис. 118. Атака по всей ширине поля

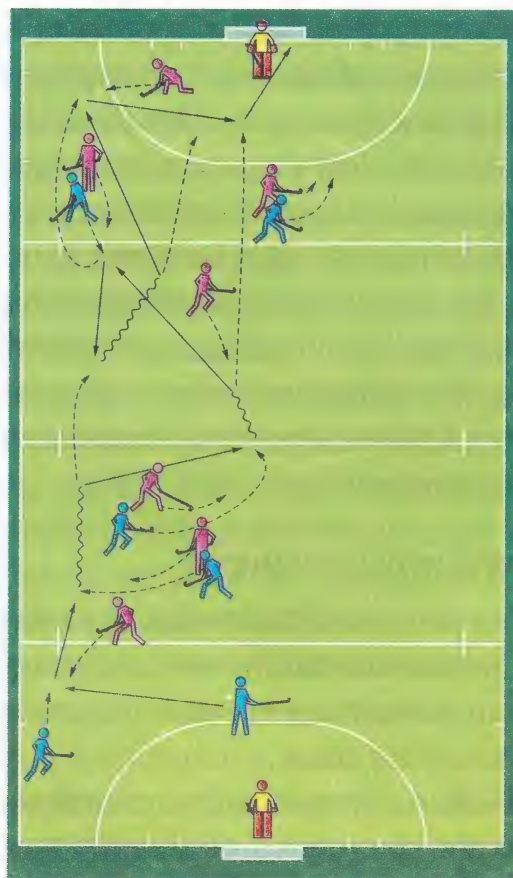


Рис. 119. Атака левым флангом

Выбор места. Внимательно наблюдая за развитием атаки, защитник постоянно меняет свое расположение на поле, сохраняя контроль за опекаемым соперником. Для этого защитник использует наиболее целесообразные, соответствующие игровой ситуации, способы перемещения.

Закрывание соперника направлено на занятие выгодной позиции, мешающей ему выйти на свободное место или овладеть мячом. В различных ситуациях закрывание может осуществляться по-разному. Плотное (контактное)

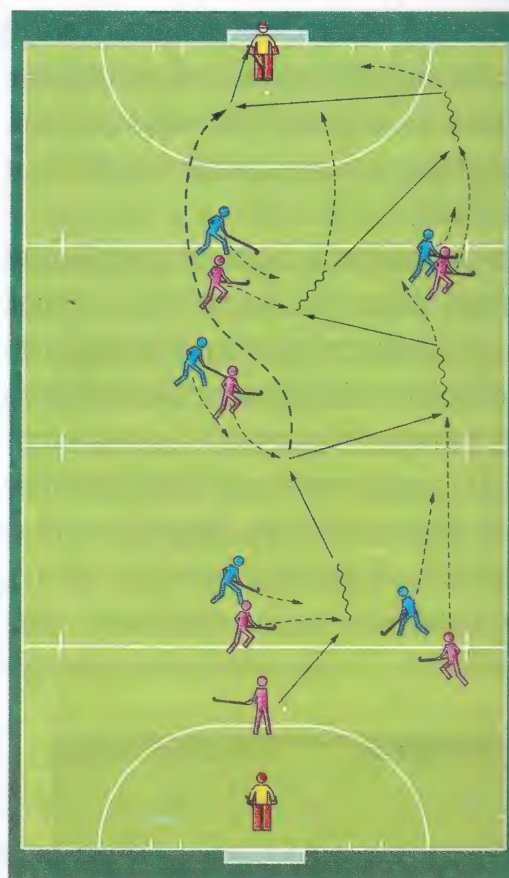


Рис. 120. Атака правым флангом

закрывание обычно применяется при игре в круге удара или вблизи него (рис. 121). При неплотном (дистанционном) закрывании защищающийся игрок располагается так, чтобы иметь возможность следить за передачами мяча, действиями на поле и всеми перемещениями своего подопечного. Однако практически во всех случаях неизменна позиция закрывающего игрока: он должен, как правило, занять место между соперником и своими воротами. При этом учитывается следующее требование: чем ближе соперник распо-



Рис. 121. Плотная опека игрока

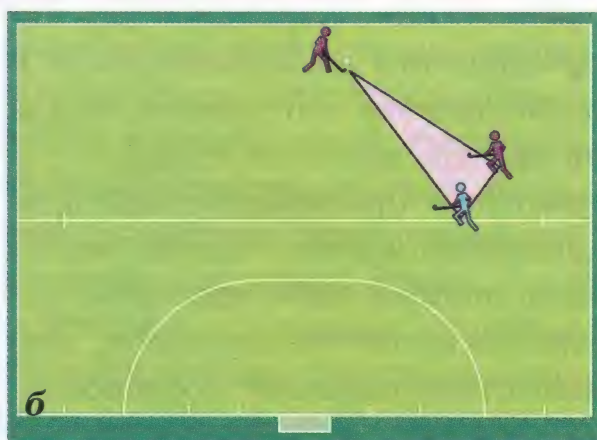
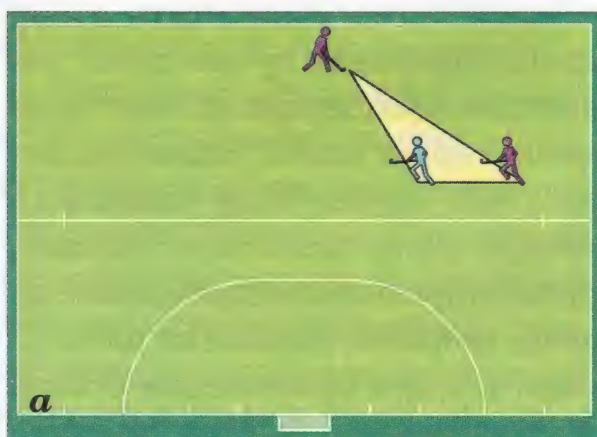


Рис 122. Правильное (а) и неправильное (б) расположение защитника при опеке

жился к воротам, тем ближе к нему следует находиться защитнику.

Правильное расположение защитника, опекаемого им нападающего и соперника, владеющего мячом, может быть представлено в виде треугольника (рис. 122).

Такая позиция обеспечивает защитнику следующие преимущества:

- он находится ближе к мячу, чем нападающий;
- он стоит ближе к своим воротам, чем нападающий;
- если противнику сделана передача, защитник может первым успеть на ее перехват.

Перехват мяча. Успешность выполнения перехвата в значительной степени зависит от выбора защитником правильной позиции, своевременности выхода на мяч, от его оценки игровой ситу-



ации. Перехват мяча может быть полным или неполным. В первом случае мячом овладевает сам перехватывающий игрок или его партнер. Во втором – игроку удастся лишь прервать передачу соперника, изменив ее направление или выбив мяч за боковую или лицевую линию. Несмотря на то что в этом случае мячом вновь овладевает соперник, создается помеха его атакующим действиям, он лишается возможности проведения быстрого нападения, выигрывается время для организации обороны.

Противодействия приему мяча – это атака защитником нападающего в момент получения мяча. При таких действиях защитник лишает соперника возможности обработать мяч для последующих действий, сориентироваться в игровой ситуации, выбрать наиболее выгодное направление продолжения атаки. Для противодействия приему мяча защитниками чаще всего применяется отбор мяча выбиванием.

Противодействие продвижению игрока с мячом – это отбор остановкой и выбиванием, в том числе в сочетании с разнообразными финтами. Когда нападающий ведет мяч, защитник должен передвигаться перед ним или рядом с ним и выбирать удобный момент для отбора мяча.

При этом обороняющемуся игроку следует прогнозировать возможное направление атаки и возможные перемещения игрока с мячом и выбирать наиболее рациональный для данной ситуации способ оборонительных действий.

Защитнику нужно занять такую позицию, которая не позволяла бы нападающему продвигаться в опасную зону для атаки ворот, и вынуждать соперника смещаться туда, где действия его затруднены и легче выполнить отбор мяча. Атаковать лучше в тот момент, когда соперник на некоторое время теряет или ослабляет контроль над мячом. Для успешного отбора мяча защитник должен точно определить расстояние до мяча, скорость движения нападающего, а при применении отбора выбиванием – быстро оценить расположение партнеров для направленного выбивания мяча и расположение соперников, чтобы не выбить мяч в их сторону. Результатом противодействия продвижению игрока с мячом может быть полный либо неполный отбор. Как и в случае перехвата, полный отбор означает возобновление контроля мяча командой, неполный – создание помехи, чтобы задержать атаку соперника.

Противодействие передачам. Защитник ставит свою клюшку

на пути предполагаемого полета мяча непосредственно в момент выполнения соперником передачи, как бы блокируя ее. При этом для защитника важно отличить истинную передачу от финта передачей. Чтобы успешно решить подобную тактическую задачу, защитнику следует сконцентрировать все внимание на мяче, вместе с тем не упуская из внимания подготовительных действий нападающего к выполнению передачи (например, замаха) с тем, чтобы своевременно и точно поставить клюшку перед мячом.

Противодействия ударам по воротам в целом сходны с действиями при противодействии передачам. Однако в этом случае защитникам следует с максимальным вниманием относиться к последующему возможному отскоку мяча от клюшки, чтобы не вызвать неожиданного для вратаря изменения направления удара нападающего. Типичным примером противодействий ударам по воротам являются действия выбегающего игрока при розыгрыше штрафного углового удара.

Финты – действия защищаемого игрока, направленные на то, чтобы вызвать соперника на желаемые ответные действия. Исход борьбы защитника с нападающим часто зависит от обманных действий, применяемых за-

щитником. При этом задача обороняющегося игрока – вынудить нападающего действовать так, как тому менее всего выгодно.

Групповая тактика защиты направлена на противодействие атакующим комбинациям противника, на организацию взаимодействия и взаимостраховки игроков. Она включает: страховку, спаренный отбор, переключение, противодействие комбинациям «стенка», «скрещивание» и «пропуск мяча», взаимодействие с вратарем и тактику игры в стандартных положениях: при штрафных угловых ударах, при угловых ударах, при свободных ударах.

Страховка – это помощь своему партнеру. Позиция должна быть такой, чтобы в случае необходимости исправить ошибку, допущенную партнером. Страхующий игрок располагается, как правило, несколько сзади партнера и, естественно, несколько дальше от мяча. Кроме того, успешность действий страхующего игрока во многом зависит от его умения предугадать действия соперника и заранее сместиться в сторону наиболее вероятного направления развития его атаки.

Спаренный отбор обычно применяется, если передача была выполнена на свободное место и к ней раньше других успел нападающий противника. В этом случае



ближайший к нему защитник вступает с ним в активное противоборство, а его партнер подбирает отскочивший мяч.

Переключение – основной способ сохранения контроля над нападающими, пытающимися провести атакующие действия с использованием комбинаций «смена мест» или «скрещивание». Такая смена может быть одиночной, когда опеку освободившегося игрока берет на себя один из защитников, или двойной, когда два взаимодействующих защитника обмениваются опекаемыми игроками.

При противодействии комбинации «стенка» главное выбрать позицию по отношению к нападающему, получившему первый пас. Защитник должен занять место рядом с ним с таким расчетом, чтобы иметь возможность выбить мяч, затруднить ему выполнение передачи или заставить его изменить первоначальное тактическое решение. Важная роль отводится и партнеру по обороне: он должен предвидеть развитие комбинации, своевременно помогать защитнику.

Успешность противодействия комбинации «пропуск мяча» определяется внимательностью и согласованностью действий защитников. Один из игроков линии обороны, находящийся

ближе к сопернику, которому адресуется мяч, стремится сыграть на опережении или не дать возможность этому нападающему нанести удар по воротам. В это время партнер по обороне должен быть готов к тому, что нападающий сделает финт на удар (бросок) и пропустит мяч. В этой ситуации он должен увидеть того соперника, которому может быть адресован пропускаемый мяч, подстраховать игрока, вступившего в единоборство, и перехватить пропускаемый мяч.

Во всех игровых эпизодах игра защитников против превосходящих сил атаки требует быстрой реакции, оперативного мышления, быстрых и рациональных перемещений, выбора позиции после каждой передачи соперника. Техничко-тактические упражнения, моделирующие подобные игровые ситуации, должны обязательно включаться в тренировку. При согласованной, четкой игре защитников, их взаимопонимании и взаимной подстраховке нападающим часто не удастся использовать свое численное преимущество.

Взаимодействие с вратарем будет успешным, если используется заранее обусловленное распределение обязанностей, наигранное при тренировках, например, при выходе к воротам двух (трех) нападающих соперника против одно-

го защитника и вратаря. Взаимодействие с вратарем определяет и правильное расположение защитников непосредственно в момент броска (удара) по воротам (они не должны загораживать видимость вратарю), и подстраховку вратаря, играющего на выходе, и подбор и «вынос» из круга удара мяча, отбитого вратарем. Кроме того, при организации обороны, особенно в круге удара, защитники должны действовать четко в соответствии с указаниями вратаря.

В стандартных положениях (при ударе от ворот, угловом ударе, свободных ударах и вводе мяча из-за боковой линии) главное – координация действий для быстрого закрывания игроков соперника и наиболее опасных игровых зон поля, чтобы лишить противника возможности начать быстрые и острые атакующие действия.

Командная тактика. В зависимости от быстроты развития атаки может быть организована оборона против быстрого нападения или против постепенного (позиционного) нападения.

Защита против быстрого нападения – обязательное быстрое вступление в борьбу за мяч с целью завладеть им или помешать сопернику сделать первую длинную передачу; концентрация групп игроков на решающих участках поля; нейтрализация игрока, которому

чаще всего адресуется первая длинная передача.

Защита против постепенного нападения – отход игроков назад для занятия выгодной позиции, вынуждающей соперника переходить на поперечные передачи; активное участие защитников в непосредственной борьбе за мяч и пространство; четкая организация страховки и взаимозаменяемости, а также перемещений игроков в соответствии с направлением развития атаки соперника.

Командная тактика игры в обороне предусматривает организацию зонной, персональной или комбинированной защиты.

Персональная защита. Каждому игроку команды поручается держать определенного соперника, чтобы сковывать его действия и затруднять взаимодействие с партнерами. В современном хоккее на траве персональная защита применяется в основном против наиболее технически сильных игроков. Положительные стороны этого способа организации обороны: высокая личная ответственность, активная борьба против каждого нападающего, рациональное использование сил команды. Недостатки: возможность освобождения опасной зоны для развития и завершения атаки, опасность индивидуального обыгрыва-



ния при значительном превосходстве нападающего над защитником, трудность взаимостраховки и организации контратаки при овладении мячом.

Прессинг – один из современных вариантов персональной защиты. Все игроки персонально опекают всех игроков соперника на своей половине поля или на всей площадке. Прессинг предполагает более близкое расположение к опекаемому игроку, игру на опережении всех его действий, сковывание его подвижности, а тем самым разрушение всех атакующих комбинаций противника в самом начале их развития.

Зонная защита предусматривает контроль каждым из игроков защитной линии определенного участка поля, при появлении на котором любого соперника он должен вступить с ним в борьбу за мяч. Зонная система защиты может успешно применяться против команд, атакующих преимущественно медленно, и в том случае, если у противника отсутствуют быстрые игроки, обладающие высоким индивидуальным мастерством обводки и завершающего удара. Достоинства зонной защиты: лучшие условия для взаимодействия защитников и создания численного превосходства на главном направлении развития атаки противника, быстрый пере-

ход от защиты к нападению. Недостатки зонной защиты: возможность численного превосходства соперника в отдельных зонах при недостаточной мобильности защищающейся стороны, наличие уязвимых участков для завершения атаки, возможность свободного получения мяча противником и продвижение его с мячом, недостаточная эффективность при быстром прорыве противника, отсутствие персональной ответственности за действия сильнейших игроков команды соперника.

Комбинированная защита сочетает принципы персональной и зонной: одни игроки в соответствии с установкой тренера могут опекать своих соперников, другие – играть в зоне. Вариантом комбинированной защиты является и сочетание зонной игры на половине поля соперника и в центре поля и персональной – в своей зоне.

Комбинирование зонной и персональной опеки игроков соперника дает команде определенные преимущества, так как защитники могут подстраховывать своих партнеров (рис. 123–124).

Как и при организации атакующих действий, большое значение для расстановки игроков обороны, распределения их функциональных обязанностей имеет применяемая командой тактическая система игры.

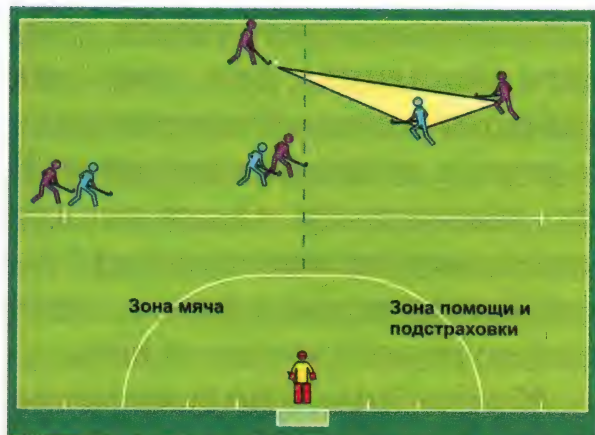


Рис. 123

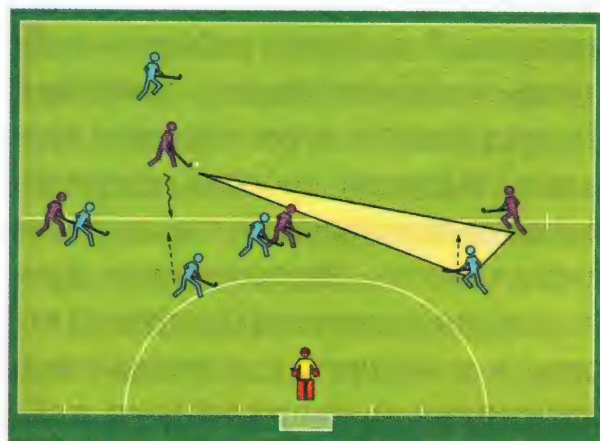


Рис. 124

Основные функции полевых игроков

Организованность действий команды в значительной степени определяется четким распределением игровых функций между игроками. Современное деление хоккеистов по игровым амплуа (их игровая специализация) базируется на универсальности их спортивной подготовки, что подразумевает необходимость для каждого игрока владения всеми техническими приемами игры и умение эф-

фективно действовать как в атаке, так и в обороне.

В современном хоккее на траве существуют следующие основные амплуа полевых игроков: нападающие, полузащитники (игроки средней линии) и защитники.

Игроки линии нападения **Центральный нападающий.**

Хоккеист этого амплуа всегда действует на острие атаки, нацелен на ворота соперника и ищет кратчайший путь для выхода на ударную позицию. Характерной особенностью игры центрального нападающего является постоянное маневрирование, сочетание открывания и отвлечения ключевых защитников противника. При проведении фланговых атак центральный нападающий обычно выходит на прострел крайнего нападающего по центру или на ближнюю штангу ворот, стараясь сыграть на опережении защитников в борьбе за мяч. Получив мяч, центральный нападающий стремится создать условия для завершения атаки, используя, в основном, индивидуальное мастерство при обыгрывании соперника. Однако весьма важным для него является и взаимодействие с партнерами за счет своевременных передач тем из них, кто находится в более выгодной позиции для атаки ворот. Если удары по воротам выполняют партнеры, центральный нападаю-



щий обязан идти на добивание мяча, отскочившего от вратаря, защитников или штанги ворот. Иногда центральному нападающему целесообразно открываться назад, в сторону своих ворот: это поможет ему принять мяч без плотной опеки защитников, а также освободит зону партнеру, например, при проведении комбинации «смена мест».

Крайний нападающий. Крайние нападающие организуют атаки и проводят их чаще всего по своему краю. Их главная тактическая задача – прорыв обороны соперника на фланге. Это, конечно же, не исключает возможности действий крайних нападающих на других участках поля, по всему фронту. Крайние нападающие своими активными действиями (в том числе и отвлекающими) расширяют фронт атаки, площадь для скоростных действий нападающих игроков, затрудняя тем самым действия соперников в обороне. Их фланговые проходы обычно завершаются острой нацеленной передачей в круг удара или опасным ударом по воротам. В момент завершающего удара с противоположного фланга крайний нападающий должен замкнуть передачу на своем краю.

Крайний нападающий нередко вынужден выполнять и защитные функции, обеспечивая страховку подключившегося к атаке

и далеко вышедшего вперед крайнего защитника или закрывая далеко оттянувшегося атакующего игрока команды соперника. В его обязанности также входит преследование и активное противодействие игроку с мячом, находящемуся поблизости от него.

Игроки линии полузащиты

От хоккеистов этого амплуа требуется высокий уровень физической подготовленности, обеспечивающий высокую работоспособность и эффективность действий на протяжении всего игрового времени, высокий уровень технико-тактического мастерства, его универсальность, позволяющая одинаково надежно и эффективно играть и в защите, и в нападении, организуя и координируя действия партнеров по команде.

Центральный полузащитник является ключевым игроком в хоккее на траве. Обычно эти функции выполняет наиболее универсальный, физически подготовленный, техничный и способный к тактической импровизации на любом участке поля игрок. При организации атакующих действий на него возлагается обязанность завязывать тактические комбинации и развивать контратаки команды, для чего очень важно умение оперативно определять наиболее выгодное направление передачи

мяча. Если нет возможности сделать передачу, центральный полузащитник берет инициативу на себя, развивая атаку с помощью ведения и обводки соперника. Практически ни один розыгрыш стандартных положений в середине поля и у ворот соперника не обходится без участия этого игрока. Крайне важна роль игрока этого амплуа и в организации обороны. Его основная задача – препятствовать быстрому развитию атаки соперника прежде всего за счет плотной игры с центральным полузащитником соперника и активной зонной игры в центре поля.

Крайний полузащитник решает следующие основные задачи: *в нападении* организует переход от защиты к нападению и дальнейшее развитие атакующих действий; контролирует середину поля и обеспечивает команде длительный контроль мяча и игровую инициативу; активно участвует в завершении атак; вносит элемент внезапности в развитие атаки за счет переводов мяча с фланга на фланг и открывания в освободившихся зонах поля; *в обороне* препятствует быстрой контратаке соперника за счет выбора правильной позиции в середине поля; четко контролирует свою зону (при зонной защите) или плотно играет с «подопечным» соперником

(при персональной защите); страхует партнеров по команде и взаимодействует с ними.

Игроки линии защиты

Центральный защитник (или передний центральный защитник) должен сочетать персональную игру против нападающего с зонной защитой. Он прежде всего строго контролирует действия «своего» центрального нападающего – обычно одного из самых сильных, техничных игроков соперника. При этом он старается подавить активность соперника не только вблизи своих ворот, но и на дальних подступах к ним, а в некоторых случаях – и на половине поля соперника. При необходимости четко взаимодействует с последним защитником, подстраховывает своих партнеров по обороне.

В современном хоккее на траве игра центрального защитника не ограничивается лишь оборонительными действиями. Овладев мячом в результате отбора или перехвата передачи, центральный защитник может сам продвигаться вперед, подключаясь к атакующим действиям команды.

Последний защитник (или задний центральный защитник) должен отличаться тонким пониманием тактики игры, умением просчитывать возможные тактические комбинации соперника и



занимать правильную позицию в обороне, которая позволила бы ему овладеть мячом или подстраховать партнеров по обороне. Важнейшей обязанностью последнего защитника является обеспечение согласованности действий обороны команды в целом, взаимодействия игроков защитной линии и вратаря. При переходе от оборонительных действий к атакующим последний защитник обычно открывается для получения мяча от вратаря или партнеров, а затем точной длинной передачей продолжает развитие атаки. При возможности этот игрок и сам может подключиться к атаке, создавая численное преимущество на отдельных участках поля. В данном случае особенно важна согласованность действий обоих центральных защитников, их способность к взаимостраховке и взаимозаменяемости.

Крайний защитник. Его основная задача – нейтрализация игры крайних нападающих, однако игроки этого амплуа являются не только разрушителями атак соперника. Их игра отличается сочетанием надежной игры в обороне с активными и нередко острыми подключениями к атакующим действиям своей команды. Основные требования к игрокам этого амплуа – надежная игра при зонной защите, умение при

необходимости быстро переходить от зонной защиты к персональной и прессингу, умение страховать партнеров и вратаря. При организации атакующих действий крайний защитник должен уметь своевременно и точно выполнять передачи партнерам после отбора мяча или перехвата, быстро отрываться на фланге в тех случаях, когда мячом овладел вратарь или партнер по обороне, чтобы дать им возможность быстро организовать контратаку, неожиданно для соперника подключаться к атаке, действуя на своем фланге, участвовать в комбинациях «смена мест» и сам активно продвигаться с мячом вперед, когда фланг свободен, завершая проход прострелом или ударом по воротам.

Важно отметить, что в самом начале обучения юным хоккеистам не следует ограничиваться узкой специализацией в одном из игровых амплуа. По возможности учитесь играть на разных местах. Это позволит сделать более правильный выбор «своего» амплуа, научиться лучше понимать, «читать» игру.

ТАКТИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ ИГРЫ В ХОККЕЕ НА ТРАВЕ

Расположение хоккеистов на игровом поле, их функции, способы и формы ведения игры опре-

деляют используемую командой тактическую систему. До недавнего времени в хоккее на траве чаще всего применяли следующие основные расстановки игроков: 1-1-3-3-3 и 1-4-4-2.

Расстановка 1-1-3-3-3 (рис. 125) предусматривает включение в линию обороны вратаря, двух центральных защитников (переднего и последнего) и двух крайних защитников (левого и правого), в линию полузащиты – трех игроков (центрального полузащитника и двух крайних). Линия атаки состоит из трех нападающих – правого, левого и центрального. При данной расстановке один из центральных защитников (передний) выдвинут вперед, он уделяет больше внимания центральному нападающему соперника, вступает в единоборства с ним. Последний защитник передвигается в основном по ширине поля, обеспечивает страховку партнеров. В зависимости от игровой ситуации эти игроки могут меняться местами. Полузащитники активно участвуют и в атакующих, и в защитных действиях команды. При такой расстановке особенно велика роль центрального полузащитника.

Сильными сторонами данной системы игры являются легкий переход от обороны к атаке и обратно; возможность выполнения передач в разных направлениях

и на разное расстояние, за счет чего хорошо контролируется темп игры; четкое разграничение функций игроков.

Расстановка 1-4-4-2 (рис. 126) предполагает такое же расположение линии защиты, как в системе 1-1-3-3-3, с той лишь разницей, что центральные защитники чаще подключаются к атакующим действиям команды благодаря тому, что среди четырех полузащитников в этом случае имеется опорный, который всегда готов остаться в обороне вместо подключившегося к атаке центрального защитника. Два нападающих при такой расстановке строят свою игру на быстрых атакующих действиях. Их перемещения и маневры направлены на то, чтобы создать для партнеров игровое пространство и возможность для неожиданного, заранее наигранного выхода на ударную позицию. Хотя при такой расстановке число чистых нападающих уменьшено до двух, в целом атакующий потенциал команды увеличен за счет увеличения общего числа игроков, активно участвующих в атаке (5-6 хоккеистов).

В настоящее время совершенствование тактических схем игры в хоккее на траве продолжается. В частности, на основе вышеназванных систем создаются такие их

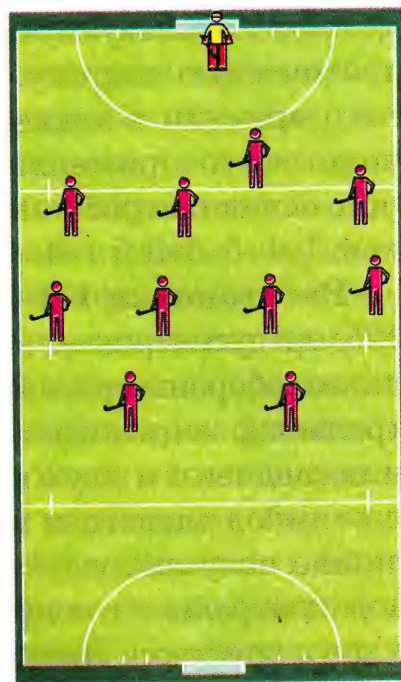
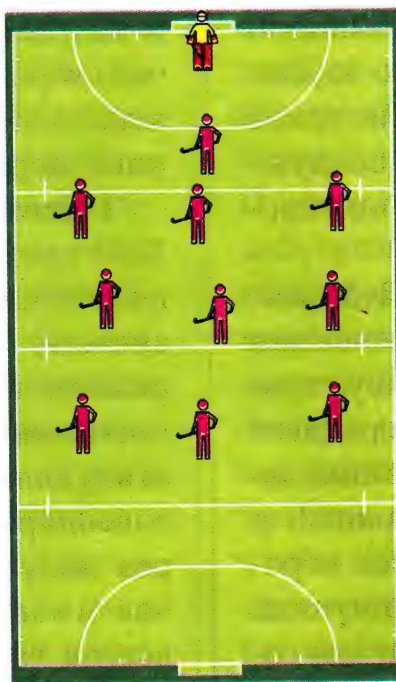


Рис. 125

Рис. 126

модификации, как 1-4-1-3-2, 1-4-3-1-2, 1-1-3-2-4, 1-3-4-3, 1-5-2-3. Отличительными признаками этих систем являются возможности некоторого видоизменения расстановки игроков в ходе игры.

При первом варианте (1-4-1-3-2) один из полузащитников оттянут назад и занимает позицию между линиями защиты и полузащиты. Его основная задача – координация игровых взаимодействий между защитниками и полузащитниками, взаимозаменяемость с игроками этих линий, а также осуществление страхующих действий на наиболее опасных направлениях атаки соперника, что создает достаточно широкие возможности для более активного участия в атаках коман-

ды крайним защитникам и игрокам полузащиты.

При втором варианте (1-4-3-1-2) один из полузащитников занимает позицию между средней линией и линией нападения. Его главные задачи: координация взаимодействия всех игроков, участвующих в атаке, а также активные оборонительные действия в случае потери мяча, создание помех противнику при организации контратакующих действий, что обеспечивает его партнерам запас времени для организации оборонительных действий.

Система 1-1-3-2-4 (рис. 127) носит выраженный атакующий характер. Однако в центре поля в этом случае играют только два

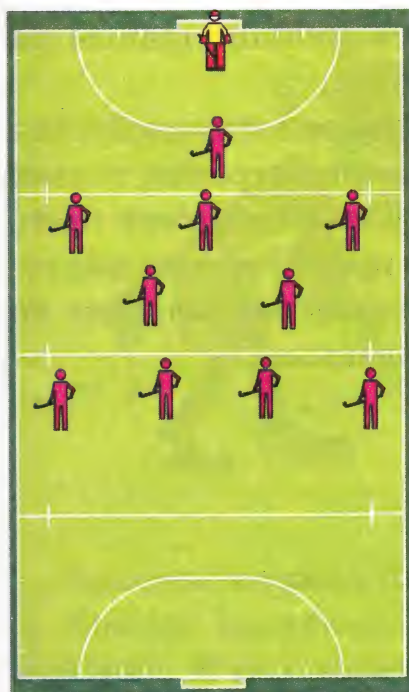


Рис. 127

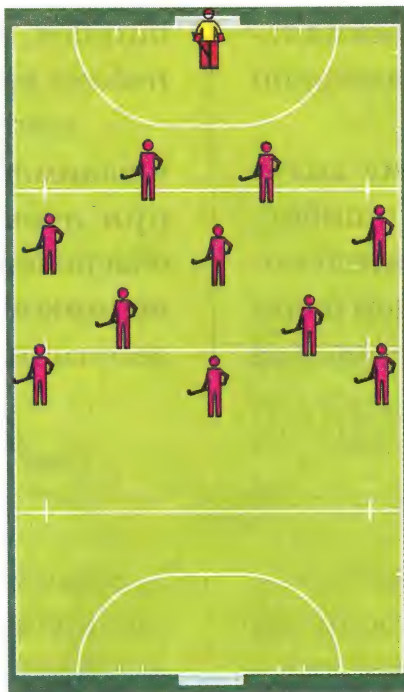


Рис. 128

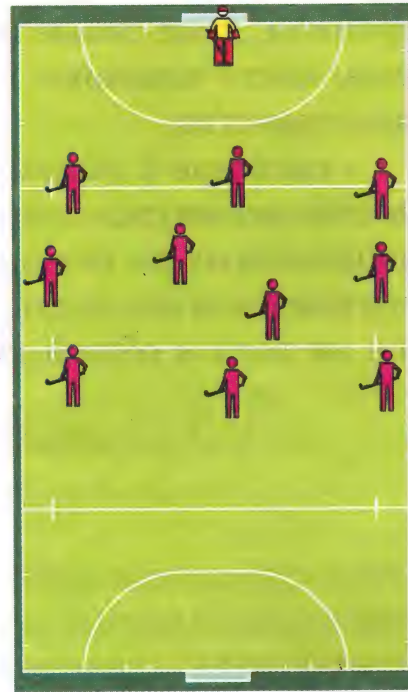


Рис. 129

игрока, на которых ложится значительная нагрузка.

В системе **1-5-2-3** (рис. 128) атакующий потенциал команды усилен в еще большей степени. Очень большая нагрузка здесь ложится на игроков полузащиты и обороны. Эту систему применяют сегодня многие команды – лидеры мирового хоккея на траве.

В системе **1-3-4-3** (рис. 129) укрепляется середина поля и несколько повышаются атакующие возможности команды. Но происходит это за счет некоторого ослабления обороны – в линии защиты при такой расстановке игроков отсутствует подстраховка.

Выбирая систему игры, руководствуйтесь следующими основными положениями:

- система должна быть простой, понятной и соответствовать возможностям игроков;

- она должна обеспечивать сбалансированность игры команды в атаке и обороне;

- должна обеспечивать четкое разделение поля и равномерное распределение тактических задач между игроками.

И не забывайте, что результат игры во многом зависит от умения хоккеистов использовать основные принципы тактики:

- предугадывание действий соперника, которое обеспечивает возможность опережения и разрушения его замыслов;

- своевременность действий – главное условие их эффективности; задержка или опережение по

времени, даже самые минимальные, часто означают проигрыш пространства;

– сведение к минимуму количества невынужденных ошибок, допускаемых по невнимательности или из-за неумения; чем больше их доля в общем количестве

ошибок, тем меньше шансы на победу в матче;

– постоянное взаимодействие и взаимопомощь игроков; только при этом условии может быть обеспечено преимущество над соперником одинаково сильным, но неорганизованным.



НАУКА ПОБЕЖДАТЬ

Законы хоккея на траве

Хоккей на траве – игра командная. И то, с каким результатом команда будет заканчивать матчи, во многом зависит от успешного взаимодействия всех игроков. А значит и от того, как каждый из них понял и усвоил законы игры. Знание этих законов поможет найти в игре золотую середину между соблюдением игровой дисциплины, выполнением задания тренера и вашей инициативой, творчеством, импровизацией в игре.

Законы игры в нападении

Для результативной игры в нападении в целом необходимо придерживаться следующих основных принципов:

– разнообразьте свои действия: импровизируйте, применяйте различные комбинации и системы нападения в ходе игры, используйте разные варианты завершения атаки;

– старайтесь играть эффективно, просто и быстро (принял мяч – увидел партнера – сделал передачу);

– развивайте атаку в первую очередь за счет движения мяча (то есть передач), а не движения игроков с мячом;

– будьте в постоянной готовности подключиться к атакующим действиям, открыться, помочь партнеру;

– создавайте численное преимущество;

– не ждите мяча, стоя на месте, а выходите на него;

– передачи выполняйте так, чтобы их удобно и легко было принимать и обрабатывать для дальнейших действий;

– передачу делайте только тому партнеру, который готов ее принять, который видит ее;

– после выполнения передачи не выключайтесь из игры, продолжайте движение;



– помните, что наиболее эффективны те действия, которые неожиданны для соперника;

– для успешного развития атаки сочетайте продольные и поперечные передачи, изменяйте направления своего движения;

– при игре в численном преимуществе (3 против 1, 4 против 2 и так далее) играйте как можно быстрее, используя передачи и избегая единоборства с защитниками;

– помните, что более широкая игра нападающих, растягивание обороны соперника создает возможность выполнения острого паса вперед, в глубину поля;

– старайтесь для развития атаки быстро переводить мяч с одного края на другой, от защиты к нападению;

– при невозможности передачи мяча вперед – полузащитникам и нападающим – можно начинать развитие атаки и игрокам обороны, разыгрывая мяч между собой; в этом случае наиболее безопасным для своих ворот будет розыгрыш мяча через открывающихся крайних защитников;

– наиболее эффективны быстрые атаки, поэтому при возможности обостряйте игру, передавая мяч вперед.

Законы игры в защите

Игра хоккеистов в обороне должна основываться на следующих основных принципах:

– при потере мяча быстро переключайтесь от атакующих действий к защитным;

– начинайте атаковать соперника как можно дальше в их зоне, стараясь прервать атаку соперника в его зоне;

– не давайте возможности сопернику свободно организовать атаку;

– перекрывайте наиболее опасные направления развития быстрой атаки соперника, не давая ему возможности сделать острую передачу вперед;

– обороняясь, оказывайте постоянное давление на игроков соперника, вынуждая их делать ошибки;

– старайтесь больше играть на перехвате мяча, не давайте соперникам свободно принимать мяч;

– вынуждайте соперника двигаться с мячом и делать передачи не вперед, а поперек поля;

– вынуждайте соперников с мячом двигаться туда, куда выгодно вам, то есть в те зоны поля, где выполнение обводки затруднено и у них легче отобрать мяч.

Что еще важно

Но не думайте, что техника и хитроумная тактика на соревнованиях всё решают. Много, но не всё. Важны также физические силы, психологический настрой и воля к победе. И нападающие, и защитники должны быть быстры-

ми, ловкими, сильными и выносливыми. Кроме того, на соревнованиях всегда идет психологическая борьба, и поэтому нужно уметь взять себя в руки: сосредоточиться на игре, не отвлекаться на посторонние события, не обращать внимания на выкрики зрителей, не спорить с судьей.

Не думайте, что отставание от соперника на один или два мяча означает неминуемое поражение или, наоборот, если ведете в счете, то выигрыш команде гарантирован. Это не так. Не зря говорят, что играют клюшкой, а выигрывают головой. Уверенность в своих силах, решимость, рассудительность, сильная воля – вот что выручает спортсменов.

Вступив в единоборство с более сильной командой, не говорите: «Мы все равно проиграем». Ведь и соперник может играть безответственно, быть усталым, не в форме. Надо стараться сверх своих сил играть энергично, смело. В конце концов не так уж важно, проиграли вы или выиграли. Нет ни одного хоккеиста, даже среди чемпионов, не знающего горечи поражения. Так что важнее, как вы играли и как вели себя во время матча и после него...

Ваши соперники

На соревнованиях приходится сражаться не с одним соперником, а сразу с несколькими. Часть

из них очевидна – это игроки противоборствующей команды. Но есть и другие – усталость, равнодушие, страх, злость. Как же бороться с ними?

Опаснее всего на соревнованиях страх и его сестра – неуверенность. Говорят: у страха глаза велики. Всем известно, что многие спортсмены на соревнованиях зачастую играют хуже, чем на тренировках. Страх перед встречей, неуверенность в своих силах как будто сковывают ноги и руки хоккеиста, ему трудно сохранить холодный рассудок. Чтобы этого избежать, сделайте энергичную зарядку перед соревнованиями, старайтесь переключиться и думать о чем-нибудь другом. А во время соревнований надо забыть обо всем на свете, кроме игры.

Сосредоточенность, умение мобилизовать все силы, самообладание так же, как и техника, – дело наживное. Если вы нервничаете и напрягаетесь, заставьте себя улыбнуться из-за неудачной игры. Старайтесь действовать спокойно и уверенно, ведь в худшем случае вы можете проиграть партию или встречу, но это далеко не самое страшное в жизни.

Еще один соперник на соревнованиях – усталость. Она приводит к замедленным движениям, рассеянности и неточности в выполнении действий с мячом.



Страху, злости, усталости надо противопоставить твердую волю. В критические моменты игры приходится вырывать победу у соперника, а тогда подбадривайте себя мысленно: «Ни одной ошибки! Можем! Должны!» И победа придет.

И еще: не будьте заносчивыми. Когда задираешь нос вверх, не видишь ни мяча, ни партнера, ни соперника, ни тренера, – они где-то там, внизу. И ошибаешься! Надо быть уверенным в своих силах, но это не значит, что можно быть зазнайкой. Лев Толстой предложил интереснейшую формулу, где числитель – мнение человека о себе, а знаменатель – мнение о нем окружающих. Если числитель больше знаменателя – дробь неправильна. Вот вам и мораль...

Как оправдать поражение

Характер спортивной борьбы очень изменчив. В случае удачной игры у вас настроение бодрое, как будто крылья выросли. Но вот вы проиграли, и сразу захотелось все бросить и крикнуть: «Никогда больше не возьму в руки клюшку!» Не спешите. Запомните: не только победа есть вознаграждение за игру. Соревнования, поединок, спортивный пыл борьбы, пластика движений также доставляют удовлетворение и радость, а желание совершенствоваться помогает

стать волевым, здоровым, сильным человеком.

«Но мы же проиграли!» – скажете вы. Ну что ж... В школе за ошибки ставят «двойки», а в жизни на ошибках учатся. Хорошо, когда человек учится на своих ошибках; правда, еще лучше, если он учится на ошибках других.

Не допускайте первую ошибку: недооценку своего соперника. Всегда лучше переоценить его, чем недооценить!

Не допускайте вторую ошибку: пренебрежение четким режимом дня и тренировками. И в жизни вашей должен быть порядок. Не пообедали вовремя – минус. Не решили задачу – минус. Поздно легли спать – опять минус. «Тройка» в журнале – минус, большой жирный минус. Сложим все минусы – что получится?

Возможно, вы решили не прислушиваться к этим советам и поступили по-своему. И вот на соревнованиях – вполне справедливое поражение. Как оправдаться? Мы никогда не ощущаем недостатка в причинах, объясняющих наше поражение. Футболисты, например, в шутку говорят, что не смогли забить гол из-за травы, которую ветер наклонил не в ту сторону... В хоккее на траве «виноватыми» чаще всего бывают инвентарь (клюшка, мяч, недостаточно или, наоборот, чрез-

мерно политое поле), усталость, травмы, плохой судья... Но это уже давно всем известно. Если вы потерпели поражение, лучше поразмыслите, почему так случилось:

– Соперник был на голову выше вас: технически сильнее и тактически мудрее.

– Проиграли в тактическом плане; проигрывая, не меняли тактику, спешили; выигрывая, не торопились, решили немного отдохнуть и расслабиться, ведь победа и так в кармане.

– Устали, и из-за этого посыпались непонятные, обидные и досадные ошибки.

– Не сосредоточились или были невнимательными. Почему?

– Недооценили или слишком сильно переоценили соперника; плохо подготовились к матчу.

– Во время игры не анализировали ни своих действий, ни действий противника.

– Другие серьезные причины. Каковы они и действительно ли серьезны?

Подумайте о том, что будет дальше, как играть в следующий раз. И так анализируйте игру всегда.

Копилка добрых советов

Не поленитесь, прочтите несколько добрых советов, которые, надеюсь, помогут вам стать настоящими хоккеистами.

Тренировка и еще раз тренировка!

– У игры на соревнованиях и на тренировке есть общее: на тренировке надо стараться играть так же четко и внимательно, как во время матча; а на соревнованиях нужно стремиться играть спокойно, как на тренировке. Но есть и различие: на соревнованиях скрывают от соперников слабые приемы, а тренируясь, их, наоборот, развивают и укрепляют.

– Для каждой тренировки имейте определенную цель: что укрепить, что повторить, а что – забыть!

– Тренируйтесь в соответствии со своими особенностями и возможностями до утомления, но не переутомляйтесь, иначе на завтра из вас будут плохие игроки.

– Особенно тщательно проходите начальную школу – азы техники, ведь неправильные навыки ударов трудно исправить.

– Запомните: боевитость, способность диктовать свои условия на соревнованиях, свою волю противнику порождает очень простая вещь – упорная работа на тренировках.

Скоро соревнования

– К соревнованиям накопите запас сил, перед самыми играми не переутомляйтесь.

– Конкретно поставьте перед собой цель для соревнований –



реальную обязательную (минимальную) и желательную (максимальную).

– Обогащайте свой рацион витаминами и белками. Перед игрой плотно не наедайтесь!

– К началу соревнований знайте любимые приемы, манеру игры, а также уязвимые места соперника.

Внимание, на старт!

– На соревнования приходите заранее, чтобы успеть осмотреться, привыкнуть к обстановке, не спеша подготовиться к игре.

– Перед игрой очень важно правильно провести разминку, учитывая погоду и свое самочувствие.

– Если вы чувствуете перед стартом вялость, сонливость, разминку следует провести быстро, энергично. Если же наоборот – вы излишне возбуждены, оживлены, успокойте себя более продолжительной и спокойной разминкой.

– Соберитесь с мыслями, не поддавайтесь ложному страху; пусть на разминке будет одна разминка и больше ничего.

– Верьте в свои силы, разумно оценивайте свои возможности, верьте в победу. Техническому и тактическому мастерству соперника противопоставьте психологическое оружие – волю к победе. Это нередко вознаграждается.

– Помните: разумная уверенность заставляет быть бдитель-

ным, а излишняя – приводит к противоположному: небрежности и невнимательности в игре.

– Теперь, когда вы выше страха и волнений (ведь это только игра!), выходите на игру в бодром, хорошем настроении.

– Играть выходите с твердым намерением выиграть, бороться с соперником в каждом игровом моменте.

Тактические премудрости

– Тактику выбирайте в соответствии со своими физическими возможностями.

– Все тактики хороши, вопрос лишь в мере: атака, но не она одна, не забывайте про защиту; защита – но не до отсиживания у своих ворот.

– Во время игры учитесь мыслить, как в шахматах, многоходовыми комбинациями, и уж обязательно – на ход вперед.

– Играя, всегда старайтесь использовать невыгодные для соперника приемы, заставляйте его ошибаться.

– Используйте недостатки противника: медлительного заставляйте бегать по всей площадке; невыносливого – изматывайте постоянным маневрированием; уставшему предлагайте максимальный темп игры, не давайте передохнуть.

– Однако не стройте игру, опираясь только на слабые стороны

игры соперника, используйте подобную тактику только в нужные моменты.

– Старайтесь опережать соперника в замыслах и действиях.

– Запомните: каждый хоккеист играет настолько хорошо, насколько ему позволяет соперник.

– Во время игры мыслите быстро, но не раскрывайте принятое решение до последней секунды.

– В каждой ситуации правильно решай: скорость или точность (не ошибиться или не бояться ошибиться)?

– Не бойтесь применять в игре пока не совсем отработанные технические приемы, их нужно использовать, чтобы совершенствоваться.

– Будьте спокойны и сдержаны во время игры, не принимайте близко к сердцу неудачи.

– Умейте сдерживать свои эмоции во время игры: не афишируйте жестами, мимикой своего недовольства, не выдавайте волнения, неуверенности, усталости.

– Проиграв в одном игровом моменте, не теряйте собранности, внимания.

– Если не все в игре получается, не падайте духом, продолжайте бороться. Нет игроков, у которых не было бы срывов.

– Не стройте всю свою игру только на финтах – это оригинально, но нерационально.

После встречи клюшкой не машут

– Если ваша команда победила – подбодрите соперников, а если проиграла – искренне поздравьте их: они на этот раз сильнее вас!

– В поражении нет ничего позорного: серьезный урок поражения приносит иногда больше пользы, чем фурор иной победы.

– После поражения не копайтесь в себе мелочно, умейте быстро пережить неудачу, особенно если скоро опять соревнования.

– После соревнований найдите время для исправления своих недостатков в игре и усвоения новых для вас приемов, использованных соперником.

Командная игра – один за всех и все за одного

– Во время игры не раздражайте товарищей своими замечаниями и поведением; не поддавайтесь плохому настроению друзей, поднимайте их дух шуткой.

– Играйте дружно! Не сердитесь на товарищей, если они нечаянно сыграли не так, как следовало.

– Если вы лидеры, понимайте, что ваше поведение и ваши промахи могут вызвать цепочку неудач, стать роковыми для всей команды.

Век живи – век учись

– Соревнования – лучший экзаменатор, каждый матч – урок, каждый соперник (ведь он не про-

щает в игре ни одной твоей слабинки) – строгий учитель.

– В противоборстве с менее опытным соперником старайтесь использовать весь арсенал техники, проверяйте новые приемы, с равным соперником ключ к победе ищите в правильном тактическом варианте.

– Вашими постоянными спутниками на пути к вершинам в спорте должны быть большой труд, жажда познания, оптимизм и любовь к хоккею на траве.

Как добиться успеха

Эта книга адресована юным хоккеистам, мастерство которых должно постоянно расти и совершенствоваться. Поэтому, чтобы ваши достижения не были ниже ваших возможностей, запомните:

– Вы должны твердо знать, чего хотите добиться в спорте.

– К работе относитесь творчески. Хоккей на траве – спорт для всех, но это и спорт личностей.

– Оценивайте себя самокритично, испытывайте чувство неудовлетворенности собой, будьте ответственными.

– Умейте контролировать свои чувства, будьте общительны, дружелюбны, не стесняйтесь делить-

ся мыслями с друзьями и тренером, воспитывайте себя.

– Будьте отважными, усердными, тренируйтесь систематически и старательно.

– Ответственно относитесь к учебе в школе, расширяйте кругозор.

– Выучите много приемов, выполняйте их правильно, ищите наиболее надежные для себя, выработывайте свой почерк, стиль игры.

– Следите за состоянием своего здоровья, за самочувствием, пульсом, весом.

– Без самопожертвования, без большой любви к хоккею на траве многого не добьешься. Будьте фанатиками в самом лучшем смысле этого слова!

– Все, что делается правильно, делается легко. Внутренним чутьем контролируйте свои движения, умейте владеть собой и при необходимости психологически расслабиться во время игры.

– Дайте себе время, придерживайтесь такой разумной политики: с первой попытки чемпионом, мастером не станешь, но от новичка до чемпиона путь не так уж долг, если очень хотеть им стать.



ВРАТАРЬ – ПОЛОВИНА КОМАНДЫ

В любой игре, где имеются ворота, вратарь – центральная фигура. При встрече равных по силам команд он постоянно находится в игре. Хотя при сравнении с игровой активностью вратарей в других спортивных играх, активность вратаря в хоккее на траве может показаться не такой значительной (так, например, в хоккее с шайбой голкипер вступает в игру в среднем более 40 раз за матч, а в хоккее на траве – 10–20), это совсем не снижает значения его надежной и эффективной игры. Пожалуй, не будет преувеличением сказать, что вратарь – один из ключевых игроков в хоккее на траве. В борьбе двух равных по силам команд результат часто зависит от мастерства вратаря. Он – последнее препятствие на пути мяча в ворота, последняя надежда команды. Даже самая небольшая ошибка вратаря зачастую неисправима.

Вратарь своей игрой создает и

определенное настроение у партнеров. Отличный вратарь вносит в игру всей команды спокойствие. Его хорошая, надежная игра развивает инициативу игроков, побуждает их к результативной игре и подавляет соперника, и наоборот: при неуверенной игре вратаря игроки боятся острее атаковать и уходят в защиту.

Несмотря на то что вратарь не совершает больших перемещений по полю, движения его очень быстры, точны и совершенны. Вратарь обязан уметь не только мгновенно ориентироваться в ситуации и великолепно двигаться, но и владеть сложной техникой и тактикой, выбирать место и правильно перемещаться в воротах, парировать мячи. Для выполнения всех этих функций вратарь должен быть хорошо подготовлен физически и психически.

Важным качеством хоккейного вратаря является быстрота. С



одной стороны – это способность к быстрой реакции на создавшуюся обстановку, с другой – к быстрому перемещению.

Вратарь должен быть очень ловким, координированным, иначе ему придется нелегко в сложных игровых ситуациях. Он должен уметь в нужный момент расслабиться, иметь отличную подвижность в суставах.

Хоккейный вратарь совершает быстрые движения в относительно тяжелом облачении, поэтому он должен быть хорошо развит физически и постоянно совершенствоваться в этом отношении, так как сила мышц в значительной степени определяет скорость перемещений, а также имеет большое значение для развития ловкости.

Скорость, ловкость, подвижность должны дополняться очень хорошей наблюдательностью, что помогает вратарю быстро оценивать игровую ситуацию, расположение игроков своей команды и команды-соперника, и в то же время внимательно следить за мячом. Умение ориентироваться – определять расстояние, скорость и угол полета мяча – позволяет быстро реагировать на бросок, перемещаться и занимать нужное положение для отражения мяча. Хоккейный вратарь, безусловно, должен иметь отличное зрение. Игра

вратаря требует особой концентрации внимания, ведь надо постоянно следить за ситуацией на поле и мячом.

Волнение перед игрой естественно, однако оно не должно переходить в неуверенность – это самый опасный враг вратаря. Она выражается в нерешительности, результат которой – ошибка. Нервный, паникующий вратарь действует отрицательно на всю команду. И, конечно же, одно из важнейших качеств вратаря – смелость, без этого качества он просто не сможет защищать ворота.

Кроме перечисленных качеств, будущий вратарь должен иметь большое желание стать вратарем. Одним словом, вратарем должен быть не «случайный прохожий», не тот, кто слабее других в данный момент играет в поле.

Техника игры вратаря

Надежность игры вратаря во многом зависит от того, насколько многообразен его технический арсенал и как он реализует свои технические возможности в сложных и напряженных условиях игры. Конечно, вратарь иногда участвует и в атакующих действиях, точной передачей начиная атаку своей команды. Но главная его задача – надежная защита ворот. Поэтому уделим внимание тем основным техни-

ческим приемам, которые вратари используют при отражении атак соперника.

Перемещения. Основные способы перемещения вратаря – ходьба, бег (в том числе спиной вперед), приставной шаг, прыжки. Ходьба используется при наличии достаточного времени – игра ведется в районе центра



Рис. 130

поля и на половине поля соперника. Бег используется при выходе на мяч с целью уменьшения угла обстрела, при перехватах мяча, сопровождении уходящего мяча, выходах один на один. Чаще всего это короткие рывки и пробежки от 3 до 15 метров. Приставным шагом вратарь передвигается в круге удара при поперечных передачах мяча или движении атакующего игрока с мячом поперек поля. Перемещения в створе ворот выполняются главным образом приставными шагами. Это позволяет быстро менять направление движения и быть постоянно готовым к отражению мяча. Прыжки выполняются с целью достать мяч, летящий на достаточном удалении от вратаря, рукой или клюшкой (рис. 130).

Если мяч катится сбоку от вратаря и он не успевает добежать до него, мяч отражается в падении: энергичным толчком ног выполняется бросок к мячу,



Рис. 131



рука (или рука с клюшкой, в зависимости от ситуации) вытягивается в направлении мяча (рис. 131).

Все перемещения вратаря должны быть не только быстрыми, но и своевременными. Важно запомнить, что после завершения игрового эпизода вратарь должен быстро вернуться в ворота, причем назад он всегда возвращается лицом к мячу.

Вратарская стойка. Очень важным элементом техники, которому не всегда уделяется необходимое внимание на тренировке, является стойка вратаря. Основная стойка: ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, туловище наклонено вперед, руки слегка согнуты в локтевых суставах и подготовлены к отражению мяча, голова приподнята, клюшка удерживается в правой руке основным хватом за середину рукоятки. Вратарь при этом представляет собой как бы сжатую пружину, готовую в любой момент мгновенно разжаться – выполнить быстрые выпады в стороны, вперед, выйти на мяч, переместиться в воротах, достать мяч в прыжке или в падении. Особое внимание при выполнении основной стойки должно быть уделено равномерному распределению веса тела на обе ноги (рис. 132).

Основная стойка обычно принимается при игре в районе линии круга удара – 23-метровой линии. Низкая стойка – при атаке с близкого расстояния, при добиваниях,

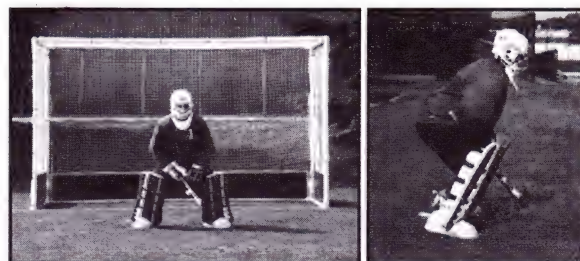


Рис. 132. Основная стойка вратаря

при большом скоплении игроков вблизи вратаря и существовании возможности упустить мяч из виду. Высокая стойка – при ликвидации опасности для ворот и выходе мяча в центральную зону поля. В паузах игры, при игре команды в нападении вратарю рекомендуется выпрямиться, расслабиться (рис. 133).

Вратарь должен стремиться как можно дольше оставаться на



Рис. 133. Высокая стойка

ногах. Однако в игре бывают ситуации, когда целесообразно опуститься на одно или два колена, а иногда единственным способом предотвращения взятия ворот является падение. После этого вратарю необходимо как можно быстрее вернуться в исходное положение – основную стойку.

Противодействие атаке ворот. Техника игры вратаря во многом определяется правилами игры в хоккей на траве, разрешающими игрокам этого амплуа в пределах круга удара играть в мяч клюшкой, ногами, отражать его руками или телом. В то же время вратарям не разрешается ловить мяч, прижимать его к земле, делать встречное движение рукой к летящему или катящемуся мячу, выбивать мяч верхом, а также играть клюшкой, поднятой выше плеча, если это ведет к опасной игре. Противодействие атаке ворот может осуществляться вратарем с помощью остановки мяча (одной или двумя ногами, рукой, клюшкой, туловищем), отбивания (ногой или клюшкой), перевода или отбора (рис. 134, с. 114).

При остановке мяча вратарь ставит на его пути руку, клюшку или ноги, не делая при этом встречного движения к мячу и даже наоборот, производя некоторое уступающее (амортизирующее) движение. Важно остано-

вить мяч так, чтобы он не отскочил на клюшку соперника. Чем ближе остановленный мяч будет к вратарю, тем быстрее он сможет вывести его из опасной зоны.

При невозможности использовать остановку мяча (при противодействии соперника, сильном и неудобном ударе) применяется его отбивание. Отбивание ногами более надежно, так как преграждающая площадь больше. Этот прием наиболее часто используется при отражении мячей, направленных в нижнюю часть ворот. Мячи, катящиеся на значительном расстоянии от вратаря, он отбивает в падении, летящие – в прыжке.

Мячи, летящие на высокой скорости над вратарем или несколько в стороне от него, он отражает с помощью перевода – направляет их через верхнюю перекладину ворот (рис. 135, с. 115).

Выполнение каждого из приемов имеет свои особенности в зависимости от высоты полета мяча, удаленности мяча от вратаря, сложности игровой ситуации.

Отражение мяча ногами. Ногами вратарь отражает мячи, летящие до уровня коленей или несколько выше. Защитные движения ног, особенно в случае бросков и ударов в углы ворот, достаточно сложны. Движения к мячу часто приводят к потере равнове-



Рис. 134

сия и, как следствие, к падениям. Основное требование к вратарю в этих ситуациях – быстро встать и занять позицию в соответствии с положением мяча, тем самым не дав возможности нападающему добить отскочивший мяч.

Мяч, летящий на вратаря, останавливается так: вратарь, нахо-

дясь в основной стойке, сгибает ноги в коленях с таким расчетом, чтобы мяч, попав в щитки, упал перед вратарем с небольшим отскоком.

Чтобы остановить мяч, летящий рядом, вратарь переносит тяжесть тела на одну ногу, а остановку мяча осуществляет сво-



Рис. 135

бодной ногой движением в сторону. Плоскость щитка всегда должна быть направлена перпендикулярно к направлению полета мяча. После остановки мяча вратарь должен быстро отбить его в сторону. В зависимости от сложности игровой ситуации мяч отбивается клюшкой или ногой.

В случае, когда вратарь не успевает принять основную стойку на пути мяча, то мячи, летящие низом, он останавливает внутренней стороной стопы выпадом правой или левой ноги (рис. 136). Мяч, направленный в угол, отражается в полушпагате или в шпагате (рис. 137).

Если мяч после удара (броска) нападающего летит в углы ворот, отскок от вратаря, как правило, сразу идет за боковую линию или за линию ворот. Если же мяч остановился перед вратарем, он должен отбить его клюшкой или,

быстро поднявшись, отбить мяч носком ноги.

Обычно вратари, особенно начинающие, лучше владеют правой ногой и стараются поэтому все действия производить удобной ногой. Часто такая игра ведет к значительным потерям, прежде – потерям времени. Поэтому на тренировке вратарю необходимо отрабатывать умение одинаково успешно действовать обеими ногами.

Отражение мяча рукой. При отражении мяча рукой ладонь должна быть открыта по направ-



Рис. 136



Рис. 137

лению к летящему мячу и плоскость ее несколько повернута вниз (рис. 138).

Если мяч летит в стороне от



Рис. 138

вратаря, пальцы руки направлены в сторону, при низовых ударах (бросках) пальцы направлены вниз. Следует обращать особое внимание на амортизирующее движение руки при отражении мяча (рука, кисть и пальцы несколько отводятся назад), недопустимы встречное движение руки к мячу или задержка мяча в руке. Отскочивший на близкое расстояние мяч следует немедленно выбить ногой или клюшкой за пределы круга удара.

Отражение мяча клюшкой. Клюшку вратарь использует, главным образом, при отражении мячей, летящих справа от него на различной высоте (рис. 139). Важное значение имеет игра клюшкой и для отбора, перехвата и отражение мяча, летящего на зна-



Рис. 139

чительном удалении от вратаря (рис. 140).



Рис. 140

Для надежного отражения ударов и бросков по воротам клюшкой необходимо обратить особое внимание на ее удобный хват: он не должен быть слишком низким или высоким — клюшка не должна болтаться в руке и в то же время давать возможность доставать далеко летящие мячи. При необходимости (в зависимости от удаленности мяча) вратарь может менять хват клюшки с длинного (рис. 141) на более короткий (рис. 142).

Вратарю следует держать клюшку достаточно крепко, чтобы при попадании мяча она не проворачивалась, позволяя мячу залететь в ворота. Вратарь должен владеть клюшкой так, чтобы не только отражать мячи, но и в случае необходимости делать передачи своим партнерам, играть на выходах за пределами круга удара и не терять ее в единоборстве с соперником.



Рис. 141



Рис. 142



Рис. 143

При защите ворот нередко ситуации, когда единственным способом для предотвращения гола является игра в падении, например, когда вратарь не успевает добежать до мяча, идущего в сторону от него по земле или над землей (рис. 143).

При падении на бок вначале земли касаются голенью, бедром, а затем туловищем. Мяч отражают клюшкой – справа (рис. 144) или свободной рукой и клюшкой – слева (рис. 145).

Необходимо помнить, что лежащий вратарь сам себя исключает из игры. На рис. 146 пока-



Рис. 144



Рис. 145



Рис. 146. «Выключение» вратаря из игры при падении

заны ситуации, в которых лежащий вратарь уже никак не может помешать атакующему игроку. Поэтому сразу после отражения мяча в падении вратарь должен быстро встать, вне зависимости от того, к игроку какой из команд попал отскочивший мяч, и выбрать правильную позицию в воротах. Вставая, вратарь обязан следить за перемещениями мяча и игроков, находясь лицом к мячу и не теряя его из поля зрения.

Некоторые особенности имеет техника игры вратаря при отражении штрафного углового удара – в тех случаях, когда он ложится под мяч (рис. 147).

Для выполнения этого приема используются два варианта исходного положения: из наклона (рис. 148) и из положения с опорой на одно колено (рис. 149).

При правильной позиции вратаря и защитника, закрывающего левый угол, они эффективно защищают нижнюю часть створа ворот (рис. 150).

Рис. 147. Игра вратаря на штрафном угле



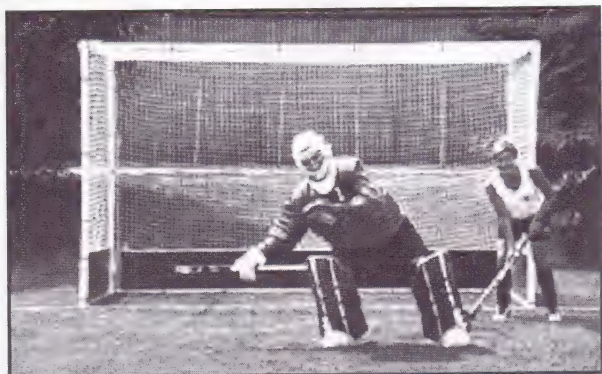


Рис. 148. Исходное положение – «наклон»

Нередко, увидев, что вратарь надежно перекрыл створ ворот, игроки соперника решают не бить по воротам, а разыграть мяч. Вратарю следует учитывать это: он должен быть готов в любой момент быстро встать и занять место в воротах. Наиболее быстро это можно сделать из положения с опорой на локоть (рис. 151).

Остановка прыгающего мяча. Довольно трудно бывает остановить прыгающий мяч (на-

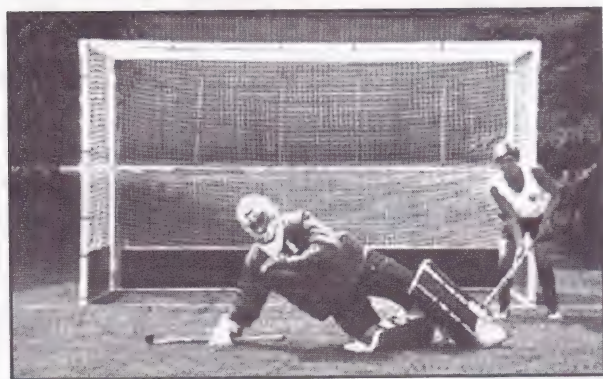


Рис. 149. Исходное положение с опорой на одно колено



Рис. 150. Позиция вратаря и защитника при отражении штрафного углового удара

пример, после выполнения соперником заброса в 23-метровую зону). В этом случае вратарю нужно выйти из ворот как можно ближе к месту предполагаемого отскока мяча от земли и закрыть собой как можно большую площадь, чтобы мяч после касания земли не смог проскочить за спину вратаря. Если позволяет ситуация, лучше остановить мяч рукой в воздухе до того, как он коснется земли. Если необходимо



Рис. 151



выбить скачущий мяч без предварительной остановки, это можно сделать с помощью удара нижней половиной голени.

После отражения мяча вратарь должен постараться быстро выбить его за пределы круга удара, выбирая при этом то направление, откуда не могла бы последовать повторная атака. Чаще всего наиболее безопасными зонами являются края поля.

Отбор мяча вратарем у нападающего обычно происходит при игре на выходах, и чаще всего при выходах один на один.

Отбирать мяч у нападающего вратарь может (рис. 152), пре-

граждая путь мячу клюшкой (в движении, стоя и в падении), рукой (в падении), туловищем (в падении) или ногой (в движении, стоя и в падении).

Часто при выходе вратарь берет очень высокий темп и не считается с тем, что игрок с мячом может маневрировать. Если очень быстро выйти на игрока, владеющего мячом, тот в последний момент может уйти с мячом в сторону либо пробросить мяч мимо вратаря. В этом случае вратарь может легко потерять равновесие, ориентировку, упасть. Вратарь, который при выходе падает, становится беспомощным.

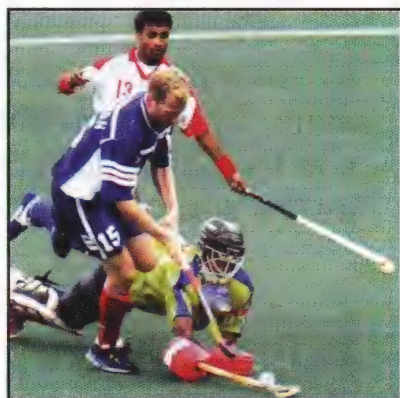


Рис. 152. Вратарь может использовать разные способы отбора мяча



Рис. 153

Упасть вратарь может лишь в том случае, если он уверен, что лишил нападающего возможности дальнейшего маневра, и мяч, брошенный нападающим в ворота, либо попадет во вратаря, либо выйдет за пределы поля (рис. 153).

В падении вратарь не должен ложиться животом на землю, а головой либо ногами в направлении мяча, так как в этих случаях прикрывается минимальная площадь ворот. Кроме того, это может привести к травме. При правильно выполненном падении на выходе вратарь лежит на боку, рука с клюшкой вытянута по земле, ноги лежат одна на другой. Защита ворот в падении будет эффективна лишь тогда, когда в момент броска по воротам вратарь находится не дальше метра от мяча. Большая удаленность

позволяет перебросить мяч через вратаря.

Сразу же после падения вратарь должен подняться и действовать согласно игровой ситуации. Если вратарь выходит из ворот, но мячом не овладевает, это означает, как правило, гол.

При выполнении отбора особенно важна четкость игры вратаря именно в мяч, а не в игрока или его клюшку, что может привести к назначению пенальти.

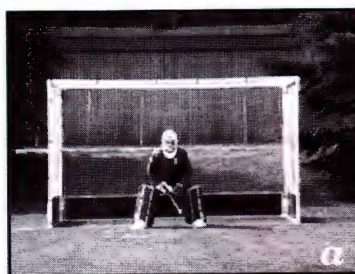
Тактика игры вратаря

Индивидуальные тактические действия

Выбор позиции. Правильной позицией является та, при которой вратарь перекрывает наибольшую площадь ворот, может



Рис. 154. Перекрываваемая вратарем площадь при расположении в двух метрах (а) и в пяти метрах (б) от линии ворот



беспрепятственно следить за мячом и при необходимости совершать быстрые движения для отбивания мяча или выбивания его за пределы круга удара.

На рис. 154 показано, как изменяется перекрываваемая вратарем площадь створа ворот при его расположении в 2 метрах (а) и в 5 метрах (б) от линии ворот.

Решающим при выборе места является положение мяча относительно ворот. При атаке по центру вратарь располагается в середине ворот. По мере изменения

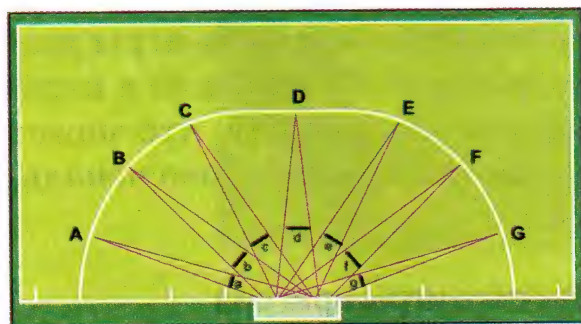


Рис. 155. Изменение позиции вратаря в зависимости от угла атаки

угла атаки он перемещается ближе к стойке ворот (рис. 155).

Правильное расположение относительно стойки ворот в мо-

мент, когда мяч находится сбоку от ворот, вратарь обычно контролирует рукой, касаясь стойки ворот (рис. 156).

На линии ворот вратарь располагается при скоплении игроков перед воротами. Для уменьшения угла обстрела вратарь должен выдвинуться вперед, занять позицию против нападающего, владеющего мячом, принять стойку с сомкнутыми щитками. Перемещения вратаря происходят лишь во время подготовительных действий нападающего к удару (ведение мяча, замах). В момент удара вратарь



Рис. 156. Контроль правильного расположения вратаря относительно стойки ворот

уже должен находиться в выдвинутом положении, с одной стороны, снижая вероятность попадания мяча в ворота, а с другой стороны, имея возможность быстро реагировать на летящий или отскочивший мяч или на обманное движение нападающего.

Вратарь имеет достаточно возможностей для отражения бросков и ударов. Успешность и надежность его действий зависят от того, насколько правильным будет избранный способ контригры и насколько быстро и точно он будет исполнен. Поэтому важное место в тактике игры вратаря занимает выбор способа отражения мяча.

Большая часть ударов и бросков по воротам с игры выполняется низом: удары и броски верхом требуют от нападающих как более высокого уровня подготовленности, так и более длительного времени на подготовку атаки. Поэтому и основную часть защитных движений вратаря составляет игра ногами. Вместе с тем щитки на ногах вратаря – самая широкая часть из всего его защитного снаряжения. Поэтому отражение мячей ногами при прочих равных условиях – самый надежный прием в действиях вратаря.

Свободной рукой вратарь обычно отражает мячи, летящие

от уровня колена до верхней перекладины ворот, главным образом – в центральной и левой их части.

Клюшкой отбиваются мячи, летящие верхом справа от вратаря. Кроме того, клюшкой отражаются мячи в падении. Велико значение уверенного владения вратарем клюшкой при игре на выходах – отборе и перехватах мяча.

На выходе вратарь играет, главным образом, с целью перехвата передач или отбора мяча у соперника.

Умение вратаря успешно играть на перехватах при выходе из ворот позволяет прерывать атаки соперника, не дав им успешно развиваться. Перехваты осуществляются ногами или клюшкой. После удачного или неудачного перехвата вратарь должен вернуться на исходную позицию, не теряя из поля зрения нападающего с мячом. К перехватам в броске, в падении следует прибегать только в крайнем случае, так как лежащего вратаря гораздо легче обыграть.

Вратарь, играя на выходе, должен согласовывать свои действия с другими игроками обороны. Ему не следует покидать ворота, если один из защитников вступил в борьбу с нападающим соперника. В противном случае атакующий игрок будет иметь возможность



одним движением пробросить и защитника, и вратаря. Если вратарю удалось отобрать мяч, отбить его или отыграть своему защитнику, он должен сразу вернуться к воротам, оставаясь лицом к мячу и располагаясь в круге удара так, как того требует ситуация.

При выходах для отбора мяча вратарю не следует вплотную сближаться с нападающим, владеющим мячом. Необходимо снизить скорость выхода при приближении к нападающему, оставив себе запас времени и пространства для дальнейших действий. Своими действиями вратарь должен попытаться вынудить нападающего первым обозначить направление дальнейшего развития атаки, после чего вступить в борьбу.

Финты (обманные движения) выполняются вратарем с целью вынудить нападающего выполнить наиболее выгодные для вратаря атакующие действия. Вратарем используются финты выбором позиции (вратарь специально как бы открывает какую-то часть ворот), стойкой (вратарь как бы показывает свою готовность отразить мяч после определенного вида удара) и перемещением (вратарь как бы показывает свое стремление переместиться в определенном направле-

нии, занять определенную позицию в круге удара).

Для отражения штрафных (6,4-метровых) бросков вратарь, в соответствии с правилами, занимает исходное положение на линии ворот. Внимание его полностью сосредоточено на мяче и клюшке нападающего. Находясь в исходном положении для отражения мяча и стараясь не реагировать на отвлекающие действия игрока, вратарь выполняет одну из самых сложных задач – определение направления полета мяча, а также решает, какой прием следует применять для отражения мяча и когда следует его начинать.

Для определения возможного направления полета мяча в момент броска вратарь должен учитывать положение тела игрока, клюшки, направление взгляда, знать характерные особенности выполнения броска данным игроком.

Некоторые вратари стараются угадать, куда будет брошен мяч, и выполняют защитные действия наугад. В этих случаях им эпизодически удается отражать мяч, однако такое угадывание в подавляющем большинстве случаев приводит к отрицательному результату.

Групповые тактические действия

В групповых тактических действиях вратарь участвует относительно редко. Его роль сводится главным образом к руководству действиями партнеров и к некоторым взаимодействиям с игроками обороны, заключающимся во взаимостраховке и переключениях.

Позиция вратаря позволяет ему хорошо видеть поле. Наблюдая за своими игроками и игроками команды соперника, вратарь предугадывает их намерения и действия. При атаке ворот он должен руководить действиями своих товарищей по команде. Указания вратаря должны быть понятными, однозначными и краткими. Чтобы между вратарем и защитниками была полная слаженность в игре, они должны выполнять все указания вратаря без колебаний:

- вратарь указывает защитникам на свободного игрока команды противника, находящегося перед воротами;

- говорит, когда ему закрыли мяч;

- в критические моменты стремится несколько сбить темп игры (введение мяча в игру старается немного задержать, поправить щитки, форму);

- в случаях, когда мяч уходит за пределы поля от соперника и

когда нет вероятности того, что соперник догонит мяч, вратарь дает указания защитникам мяч пропустить;

- если к воротам выходит один нападающий против защитника и вратаря, пока защитник ведет борьбу, вратарь занимает место в воротах;

- при выходе двух нападающих соперника против защитника и вратаря исход игрового эпизода во многом зависит от согласованности действий вратаря и защитника. В таких ситуациях многие вратари предпочитают, чтобы защитник закрывал игрока без мяча, а сами вступают в борьбу с нападающим, владеющим мячом. Такие игровые ситуации, без сомнения, должны неоднократно наигрываться в процессе тренировок с тем, чтобы для каждого вратаря выработать свой, именно ему удобный вариант взаимодействия.

Особенно важна согласованность действий вратаря и защитников при розыгрыше стандартных положений вблизи круга удара и при розыгрыше штрафных угловых ударов.

Физическая подготовка вратаря

В своей физической подготовке вратарь может использовать те же упражнения, что и полевые



игроки. И все же подготовка вратаря имеет свои особенности. И особое внимание ему нужно уделять совершенствованию быстроты реакции, ловкости и гибкости. Вот какие специальные упражнения можно использовать вратарю для развития этих качеств.

Упражнения для развития быстроты двигательной реакции

– в положении стоя вытянуть вперед правую руку с зажатой в ней вертикально стоящей клюшкой (крюком вниз): разжимая кисть так, чтобы клюшка скользила в ней свободно, поймать клюшку за конец ручки (то же другой рукой);

– поднять клюшку над головой на вытянутых руках, немного прогнуться назад, затем отпустить клюшку и, быстро повернувшись, поймать ее двумя руками;

– в паре: вратари на расстоянии 2–3 метров друг от друга, один придерживает клюшку, стоящую на земле; первый вратарь отпускает клюшку, второй, делая рывок, старается не дать клюшке упасть на землю;

– старты из разных исходных положений выполняются по зрительному и звуковому сигналу (лучше проводить в форме соревнования);

– в положении стоя положить

клюшку на руки перед грудью и чуть опустить руки так, чтобы клюшка покатила по рукам; поймать клюшку: а) в положении кистей ладонью вверх; б) в положении кистей ладонью вниз; в) после хлопка;

– в паре: два вратаря сидят лицом друг к другу, ноги врозь, руки вытянуты перед собой, первый – ладонями вниз, второй – ладонями вверх под ладони первого, смотрят в глаза друг другу; второй старается быстрым движением рук ударить сверху по рукам первого, тот стремится уйти от удара.

С теннисными мячами:

– вратарь принимает основную стойку и закрывает глаза: партнер с расстояния 6–8 метров бросает в его сторону мяч низко над землей; в момент броска подается сигнал, по которому вратарь открывает глаза и старается мяч отбить;

– то же упражнение, но вратарь стоит спиной к партнеру с мячом и по сигналу, повернувшись, отбивает мяч;

– вратарь располагается на расстоянии 3 метров от стены лицом к ней в основной стойке; партнер, стоящий за его спиной, бросает мяч в стену, вратарь старается отскочивший мяч отбить или поймать;

– из исходного положения стоя, в вытянутой вперед руке – теннис-

ный мяч: разжать кисть и успеть поймать мяч до падения его на землю;

- то же упражнение в парах (можно с одним или двумя мячами);

- вратарь располагается в 5–6 метрах от стены лицом к ней, у него за спиной – партнер с мячом; вратарь выполняет кувырок вперед, в этот же момент игрок бросает мяч в стену; выполнив кувырок, вратарь старается отразить мяч, отскочивший от стены.

Упражнения для развития стартовой скорости

- пробежать с максимальной скоростью отрезки 5, 10, 15 метров (старты из различных исходных положений – и.п.);

- прыжки «кенгуру» (на двух ногах из глубокого приседа со взмахом рук вперед-вверх), серия на расстоянии 10 метров. Выполняется в форме соревнования – кто быстрее;

- бег в облегченных условиях – с горы (10–15 метров);

- участие в различных подвижных спортивных играх.

Упражнения для развития быстроты тормозных действий и переключений

- различные виды челночного бега;

- ускоренный бег 10 метров – поворот на 180° – равномерный

бег 10 метров – поворот на 360° – ускоренный бег 10 метров;

- бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому и зрительному сигналу (отрезки не более 10 метров);

- слаломный бег (10 метров – 5 стоек): по сигналу обежать все стойки, вернуться обратно спиной вперед по тому же маршруту;

- бег по «восьмерке» с максимальной скоростью.

Упражнения для развития ловкости

- кувырки вперед, назад (по 3–4 кувырка, серии в ту и в другую стороны, затем оба вида кувырка объединяются в одну серию: 3 вперед – 3 назад), в конце каждого упражнения – принятие основной стойки вратаря;

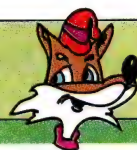
- кувырки в паре: партнеры держат один другого за ноги;

- перевероты боком;

- первый вратарь делает кувырок под второго, второй – перепрыгивает через первого;

- из основной стойки – 2 кувырка вперед – принятие основной стойки – имитация отбивания мяча – два кувырка назад – прыжок через партнера (чехарда) – кувырок вперед; затем то же самое выполняет партнер;

- из положения полушпагат:



кувырок вперед – полушпагат с другой ноги – кувырок вперед;

– движение приставным шагом, по сигналу – переворот боком;

– во время бега выполнять по команде упражнения: принятие основной стойки, падения, имитация отбивания мяча, движение спиной вперед с последующим продолжением бега;

– акробатические упражнения;

– сесть на корточки, вытянув руки за спиной: встать на колени, перенести руки вперед;

– из положения лежа на животе, руки сцеплены за спиной в «замок»: встать без помощи рук, не расцепляя их и опять вернуться в и.п.;

– упор присев: опираясь на руки, прямой левой ногой выполнять круги, то же другой ногой;

– из положения сидя «по-турецки»: вытянуть обе ноги влево и вернуться в и.п., то же в другую сторону;

– поперечный «казачок» – быстрая смена ног с отставлением в сторону (можно с одновременным жонглированием мячами);

– в упоре лежа: салки на руках;

– два вратаря, стоя лицом друг к другу и держась за руки, стараются наступить друг другу на ногу и не позволить сделать этого партнеру;

– два вратаря встают лицом друг к другу, правая нога, согну-

тая в колене, отведена назад, правая рука держит голеностоп, левая вытянута вперед: вратари стараются маневрировать так, чтобы вывести соперника из равновесия;

– одновременное ведение баскетбольного мяча руками и футбольного мяча ногами;

– вращение баскетбольного мяча вокруг разных частей тела с продвижением вперед и назад, в беге, прыжках.

С теннисными мячами

– встать в 3-х метрах от стены лицом к ней: периодически бросать мяч в стену одной рукой и ловить отскочивший мяч той же рукой;

– то же, но вратарь принимает различные и.п. (сидя, лежа);

– встать в 4-х метрах от стены спиной к ней: бросить мяч в стену и, повернувшись на 180°, поймать его (повороты поочередно через правое и через левое плечо);

– два вратаря принимают основную стойку друг против друга и бросают одновременно друг другу по мячу или по два;

– одновременное и поочередное подбрасывание теннисных мячей с последующей ловлей их хватом сверху;

– броски в стену и ловля отскочившего мяча с перекатом на спину, падением на бок из различных и.п.;

– сидя: наклоны вперед с одновременным жонглированием двумя теннисными мячами;

– во время бега, поворотов, прыжков бросить мяч вверх и поймать его;

– бросить мяч вверх-вперед – кувырок вперед – поймать мяч (можно выполнять также переворот боком);

– вратарь бросает мяч в стену, выполняет кувырок вперед (переворот боком) и ловит отскочивший от стены мяч;

– вратари в паре выполняют передачи мяча (после выполнения передачи и до следующей ловли – повороты, вращения, прыжки, падения);

– перекаты в выпаде в сторону с одновременным жонглированием;

– подбрасывание и ловля теннисного мяча, лежа на животе;

– сидя на полу, ноги вытянуты вперед-в стороны: бросок мяча вверх-вперед, встать, догнать и поймать мяч, не дав ему коснуться пола;

– лежа на спине: подбросить мяч вверх, выполнить перекат с поворотом на 360° и поймать мяч;

– лежа на животе лицом к стене: бросок мяча в стену и ловля отскочившего мяча;

– два вратаря с мячами напротив друг друга: подбросить мяч

вверх (одновременно оба вратаря), выполнить кувырок вперед и поймать мяч партнера после отскока от земли;

– первый вратарь выполняет прыжок вверх, в этот момент партнер бросает в его сторону мяч (на некотором отдалении); вратарь старается отбить мяч.

Падения и приземления

– поднимание на носки – мягкое опускание на пятки, группировка в приседе (полуприседе) – перекат на спине назад-вперед – основная стойка;

– то же с кувырком назад;

– падение на левый (правый) бок из положения присед (полуприсед) с вынесением левой (правой) руки вперед, перекатом с бедра на заднюю поверхность надплечья и принятием с помощью рук и ног основной стойки;

– то же с последующим отбиванием мяча;

– падение на бок из основной стойки с вынесением руки вперед, последовательным перекатом: голень – плечо – задняя поверхность надплечья и возвратом в и.п.;

– падение вперед-вбок в упор лежа со сгибанием ближней ноги в сторону и принятием с помощью ближней ноги и руки и.п.;

– прыжки, спрыгивания с вышних с одновременным вратарем



щением на заданную величину (полоборота, 180°, 360°);

– падение вперед на руки в шаге, в ходьбе, в прыжке, спиной вперед с поворотом на 180°.

Упражнения для развития гибкости

Подвижность в голеностопных суставах

– круговые движения стопами в разных и.п. (то же с отягощением);

– сгибание-разгибание стоп в разных и.п. (то же с отягощением);

– в парах, сидя на полу лицом друг к другу: отталкивание носками вытянутых ног набивного мяча;

– ведение теннисного мяча (то же по песку, по снегу);

– прыжки в приседе и в полу-приседе;

– имитация бега с низкого (высокого) старта с противодействием партнера – партнер сзади удерживает за поясницу;

– переходы с пяток на носки в стойке ноги врозь;

– то же с противодействием партнера – он давит на плечи;

– ходьба с перекатами с пятки на носок;

– пружинящие движения стопами вверх-вниз в приседе;

– пружинящие движения на носках вверх-вниз на возвышении: ноги прямые, пятки опускать как можно ниже опоры;

– подъем по лестнице на носках – опускать пятки как можно ниже опоры;

– ведение мяча в гору (уклон 30–40°);

– присядка;

– прыжки из приседа на носках с выпрямлением ног вперед во время прыжка;

– пружинящие наклоны назад в положении «сед на пятках», ноги врозь, руки в стороны.

Подвижность в коленных суставах

– приседания в парах спиной друг к другу;

– то же с постепенным удалением точек опоры;

– лежа на спине – «велосипед» (вращение ногами);

– передвижение спиной вперед в положении упор сзади с согнутыми ногами;

– ходьба (бег) с высоким подниманием бедер;

– прыжки в приседе;

– быстрые группировки из положения лежа на спине;

– сгибание-разгибание ног в положении лежа на животе;

– прыжки с подтягиванием коленей к груди;

– наклоны назад хватом за пятки из положения стоя на коленях;

– пружинящее сгибание ноги в коленном и голеностопном сус-

тавах хватом руки за носок в положении стойка на одной ноге;

- круговые движения коленями в полуприседе;

- круговые движения голеними с зажатым между стоп мячом в положении сед, ноги вверх с опорой руками сзади.

Подвижность в тазобедренных суставах

- пружинящее подтягивание колена к груди с помощью рук в положении стойка на одной ноге (туловище не наклонять);

- сгибание ног до касания ногами пола за головой из положения лежа на спине;

- то же, но с опусканием ног ниже опоры, лежа на гимнастической скамейке;

- попеременное поднимание прямых ног в положении лежа на спине;

- то же – лежа на животе;

- махи прямой ногой вперед-назад в парах (боком друг к другу, с опорой рукой о плечо партнера);

- махи назад в парах (лицом друг к другу, с опорой руками о плечи партнера);

- наклоны в положении нога на опоре на уровне пояса – с постепенным увеличением высоты опоры;

- пружинящие приседания в выпаде со сменой ног прыжком;

- разведение ног в шпагат с

пружинящими полуприседаниями (приседаниями);

- круговые (восьмеркообразные) движения ногой внутрь-наружу в положении стойка ноги врозь;

- широкое разведение – скрестное сведение прямых ног в положении лежа на спине, ноги вверх;

- поочередное отведение ног в стороны в положении сед, ноги скрестно;

- сед на левом (правом) бедре из положения стойка на коленях, ноги врозь;

- отведение ноги в сторону в положении лежа на боку;

- отведение ноги в сторону в основной стойке;

- пружинящие наклоны в положении сед, одна нога вперед, другая согнута в сторону («барьерный шаг»);

- отведение ноги в сторону при приседании на второй ноге из основной стойки;

Подвижность в суставах позвоночного столба

- пружинящие наклоны до касания грудью бедер с захватом руками ног;

- пружинящие наклоны из положения сед ноги врозь;

- пружинящие наклоны назад хватом за пятки из положения стойка на коленях;

- наклоны назад из положения



стойка ноги врозь – коснуться пяток руками;

- прогибание с опорой руками сзади из положения сед на пятках;

- прогибание подниманием рук и ног в положении лежа на животе («кольцо»);

- выпад левой (правой) ногой с наклоном назад, разноименным поворотом туловища и касанием правой (левой) рукой пятки левой (правой) ноги;

- «мост» из положения лежа на спине;

- «мост» наклоном назад;

- наклоны влево-вправо, стараясь коснуться локтем пола из положения сед ноги врозь, руки за голову (прямые ноги фиксирует партнер);

- поднимание прямых ног в положении лежа на боку;

- то же с одновременным подниманием туловища;

- опускание ног влево (вправо) в положении лежа на спине, ноги вверх, руки в стороны.

Упражнения для совершенствования техники игры вратарей

Отражение мяча клюшкой

- жонглирование мячом на месте и в движении, жонглирование в парах, жонглирование с одновременным выполнением различных движений (приседания,

выпады, прыжки), жонглирование ребром клюшки;

- обводка стоек одной рукой;

- перед вратарем 10 мячей, он должен как можно быстрее отбить их клюшкой, каждый раз возвращаясь в основную стойку;

- на ограниченной площади – единоборство двух вратарей: каждый держит клюшку в одной руке, стараясь как можно дольше владеть мячом;

- передачи мяча между двумя вратарями (расстояние 10–20 метров).

Для отработки игры вратаря клюшкой, особенно на начальном этапе обучения, могут широко использоваться различные упражнения с теннисными мячами:

- серии ударов теннисного мяча в стену;

- жонглирование теннисным мячом;

- передачи теннисного мяча в парах;

- игра через сетку (бечевку) теннисными мячами с клюшками вместо ракеток.

Отражение мяча рукой

- бросать теннисный мяч в стену правой рукой и парировать отраженный мяч левой рукой;

- вратарь в 4–5 метрах от стены лицом к ней; партнер бросает мяч в стену, вратарь, повернувшись на 180°, старается отразить отскочивший мяч рукой;

- стоя на коленях, лицом к стене: бросать мяч в стену правой рукой и отбивать левой с попеременным отведением ног в стороны;

- основная стойка в 3 метрах от стены, лицом к ней; партнер, стоящий за спиной вратаря, бросает мяч в стену, вратарь старается остановить рукой отскочивший мяч.

Совершенствование отражения мяча ногами

- вратари двигаются в паре параллельно друг другу, передавая мяч ногами;

- вратари двигаются в паре лицом друг к другу, один – спиной, другой лицом вперед, передачи мяча ногами;

- вратарь стоит в 3 метрах от стены лицом к ней, внутренней стороной стопы посылает теннисный мяч в стену и принимает его той же ногой;

- тренер выполняет броски мяча в стену, вратарь должен остановить отскочивший мяч;

- жонглирование ногами теннисным мячом (можно менять вес и размеры мячей: теннисный, футбольный, гандбольный).

Средняя продолжительность специализированных тренировочных занятий для вратарей обычно составляет от 60 до 120 минут в зависимости от подготов-

ленности, возраста вратарей и поставленных задач.

Тренировочное занятие №1

Основная направленность – совершенствование физической подготовленности (развитие скоростных качеств).

Подготовительная часть – 20 минут

1. Равномерный бег в среднем темпе – 400 метров.

2. Бег с ускорениями: 40 метров в среднем темпе, 10 метров в ускоренном, 40 метров в среднем темпе, 10 – в ускоренном и т.д. (40+10 м) x 8.

3. Общеразвивающие упражнения:

- разминка основных групп мышц;

- прыжковые упражнения (на отрезке 10 метров);

- на левой ноге – обратно на правой;

- на двух ногах – обратно легкий бег;

- «кенгуру» – обратно легкий бег;

- конькобежный шаг – обратно легкий бег;

- ускорение – обратно бег спиной вперед.

Основная часть – 85 минут

4. Упражнения для развития быстроты:

А) старты из различных исходных положений:



- лежа на груди головой вперед;
- лежа на груди ногами вперед;
- лежа на спине головой вперед;
- лежа на спине ногами вперед;
- лежа на левом боку;
- лежа на правом боку;
- из основной стойки – кувырок вперед – ускорение;
- из основной стойки – кувырок назад – ускорение;
- из положения сидя;
- из положения сидя спиной вперед;
- из положения сидя на коленях.

Упражнения выполняются на отрезке 10 метров, 2 серии. Возврат спиной вперед в основной стойке, после первой серии пауза 2 минуты, после второй серии – упражнения на расслабление.

Б) челночный бег 5 x 5 метров (туда – лицом вперед, обратно – трусцой, туда – лицом вперед, обратно – спиной вперед) – 2 серии по 2 раза.

В) эстафеты:

- из основной стойки ускорение вперед (10 метров), поворот на 180°, ускоренный бег спиной вперед (10 метров), поворот на 360°, ускорение лицом вперед (10 метров);
- ускоренный бег спиной впе-

ред вокруг партнера (два круга), ускорение (10 метров), возврат прыжками на двух ногах;

- из основной стойки прыжки «кенгуру» (10 метров), возврат лицом вперед.

Г) баскетбол (20 минут).

Заключительная часть – 15 минут

- легкий бег – 400 метров;
- упражнения на расслабление.

Тренировочное занятие №2

Основная направленность – совершенствование физической подготовленности (развитие ловкости).

Подготовительная часть – 20 минут

1. Равномерный бег в среднем темпе – 800 метров.

2. Общеразвивающие упражнения:

- разминка на основные группы мышц;

– упражнения на растягивание – в положении сидя наклоны к одной, к другой ноге, выпады, полушпагаты в обе стороны;

- легкий бег – по сигналу прыжок вверх с поворотом на 180°, 360°;

– 2 кувырка вперед, имитация отбивания катящегося мяча ногами (влево-вправо, по 4), 2 кувырка вперед, имитация остановки летя-

щего мяча рукой (слева) – клюшкой (справа), 2 кувырка назад, имитация отбивания мяча в падении (по 2 раза).

Основная часть – 65 минут

3. Упражнения на развитие ловкости:

- поперечный «казачок» – в полном приседе попеременно менять ноги местами с отставлением в сторону, одновременно жонглировать двумя теннисными мячами (2 x 30 секунд);

- прыжки правым боком вперед (в основной стойке) с имитацией отбивания мяча, в конце дистанции – кувырок боком, затем в обратную сторону (10 метров – 3 серии);

- вратари в упоре лежа друг за другом (каждый опирается на голени предыдущего) двигаются к финишу и обратно (10 метров – 3 раза);

- прыжки на одной ноге – партнеры берутся за руки, возвращаются бегом вместе (10 метров – 2 раза);

- прыжки на двух ногах – партнеры берутся за руки, возвращаются бегом вместе (2 раза);

- жонглирование теннисными мячами (двумя-тремя, 1 минута);

- в парах: один делает стойку на руках, опираясь о голеностопы другого, тот крепко держит первого за ноги, в этом положении оба двигаются вперед; смена ролей (10 метров);

- прыжок через партнера (руками оттолкнувшись от его плеч), кувырок вперед, встать в основную стойку вратаря, имитация остановки – отбивания мяча (на счет 1–4), то же выполняет партнер;

- одновременное ведение баскетбольного мяча руками и футбольного – ногами, можно в виде эстафеты (30 метров – 3 раза);

- баскетбол «всадников», смена ролей произвольная; после 2 минут игры встряхнуть мышцы ног (5x2 минуты, пауза отдыха между повторами 1 минута).

Заключительная часть – 15 минут

- легкий бег – 400 метров;

- упражнения на расслабление.

Подготовка вратаря к матчу

С самого начала многолетней подготовки вратаря ему необходимо вырабатывать для себя свою собственную систему настроя, дающую возможность наилучшим образом подготовиться к предстоящему матчу. Здесь нет мелочей, важно все: соблюдение режима дня, питание, своевременный приход в раздевалку, установка, настрой на игру. И исключительно важную роль здесь играет разминка вратаря перед игрой.

В качестве примерной схемы может быть предложен следующий вариант разминки.



1. Легкий разминочный бег 400–600 метров.

2. Общеразвивающие упражнения (по 3–4 на различные группы мышц). Кроме того, в разминке вратарей может применяться стретчинг (см. главу «Быстрее, выше, сильнее»). В комплексы стретчинга следует включать упражнения, направленные на растягивание мышц и сухожилий, на которые падает большая нагрузка и которые наиболее часто подвергаются травмам.

3. Для специальной разминки вратарей могут быть использованы такие упражнения.

Разминка голеностопных и коленных суставов и икроножных мышц:

– вратарь делает легкий выпад (правая нога впереди, левая сзади и выпрямлена), локтем правой руки упирается в стену, таз выводится вперед (по направлению к стене). Это положение фиксируется в течение 30 секунд. После выполнения заданного количества повторов проделать упражнение на другую ногу;

– вратарь садится на пол, ноги врозь, правую ногу сгибает в колене (стопа прижата к бедру левой ноги), наклоняется вперед с прямой спиной, держась за голень левой ноги (ногу в колене не сгибать), положение фиксируется на 30 секунд;

– вратарь встает на колени, затем садится на пятки, подтягивает стопу правой ноги к колену левой, выполняет наклон вперед, опираясь руками на пол, положение фиксируется на 20 секунд;

– стоя на одной ноге, вратарь кладет другую ногу на опору, обе ноги выпрямлены, выполняется медленный наклон вперед (туловище, шея и голова при этом образуют прямую), положение фиксируется на 15 секунд, затем – смена ног.

Разминка мышц бедра:

– вратарь выполняет глубокий выпад вперед, при этом отведенная назад нога опирается на носок и колено, таз медленно выводится вперед, положение фиксируется на 20 секунд;

– вратарь сидит на полу, стопы прижаты друг к другу, ноги согнуты в коленях, колени разведены в стороны, кисти обхватывают стопы, локти упираются в голени, медленный наклон вперед. Фиксировать положение в течение 20 секунд;

– вратарь встает боком к опоре и кладет на нее ногу, опорная нога выпрямлена, руки на поясе, медленно наклониться к ноге на опоре, не разворачивая туловища. Фиксировать положение 20 секунд;

– вратарь опирается одной рукой на стену, второй охватывает

стопу согнутой назад ноги (нога и рука – разноименные), колено смотрит в пол, потянуть ногу вверх и зафиксировать положение на 15 секунд;

– упражнение выполняется так же, как и предыдущее, но лежа на полу, локоть свободной руки упирается в пол, голова поднята;

– вратарь сидит на полу, опираясь сзади на руки, ноги согнуты в коленях и подтянуты вправо (влево). Сгибая руки в локтях, медленно отклонить туловище назад, не отрывая ладоней от земли, при появлении легкой боли наклон прекращается, положение фиксируется на 20 секунд.

Разминка мышц туловища:

– лечь на пол, руки выпрямить и отвести за голову, ноги вместе. Потянуться руками вверх, ногами вниз. Фиксировать положение в течение 10 секунд;

– вратарь сидит, выпрямив левую ногу, согнув колено и подтянув стопу правой ноги, опираясь на левую руку, отведенную назад. Выполняется медленный разворот туловища в сторону опорной руки, одновременно правая рука давит на колено согнутой правой ноги в противоположном направлении. При возникновении легкой боли прекратить движение и зафиксировать положение на 20–25 секунд;

– вратарь держится руками за опору, находящуюся на уровне груди, стоя от нее на расстоянии вытянутых рук, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Выполняется медленный наклон вперед. Фиксировать положение 20 секунд;

– упражнение выполняется стоя, ноги на ширине плеч, руки скрестно за головой, наклон влево (кисть левой руки на локте правой). Положение фиксируется на 10 секунд;

– вратарь лежит на спине, ноги заносятся за голову и упираются носками в землю, таз медленно выводится назад. Положение фиксируется на 30 секунд.

Разминка мышц плеча и шеи:

– вратарь стоит, подняв руки вверх и соединив их «в замок». Потянуться вверх до появления легкой боли. Положение фиксируется в течение 10 секунд.

– правую руку занести за голову и достать левую лопатку левой рукой, слегка надавливая на локоть правой руки, постараться опустить ее ниже. Зафиксировать положение на 10 секунд. Повторить упражнение на другую руку;

– круговые движения головой по 5 раз в каждую сторону в медленном темпе с фиксацией (по 5 секунд) в четырех положениях;

– руки отводятся за спину и соединяются «в замок», медленно

поднимать руки вверх. В момент появления легкой боли прекратить движение и зафиксировать положение на 10 секунд.

4. Вратарь надевает защитную форму и все дальнейшие упражнения выполняет в ней:

- на коленях, руки подняты, вращательные движения туловищем поочередно вправо и влево;

- лежа на спине, руки вытянуты над головой, перейти в положение сидя, наклониться вперед, руками коснуться носков, спружинив, вернуться в и.п.;

- на коленях, поворачиваясь вправо, коснуться правой рукой левой пятки, поворачиваясь влево – левой рукой правой пятки;

- стоя на коленях, ноги расставлены, руки на бедрах, прогнуться назад (лечь), затем вернуться в и.п.;

- лежа на спине, руки вдоль тела, махи ногами вверх-вниз;

- стоя на левом колене, правая нога вытянута вперед, руки подняты вверх, наклониться, касаясь руками пальцев ноги, прогнуться назад. То же, сменив положение ног;

- ноги врозь, наклоны назад, левой рукой коснуться правой пятки, туловище прогнуть влево. То же правой рукой, туловище прогнуть вправо;

- упор присев, кувырок вперед – возвращение в и.п.;

- ноги расставлены, руки вытянуты вперед, развести руки в стороны – глубокий вдох, наклониться, расслабить руки – выдох.

5. Разминка в воротах (перемещения, падения в стороны, выпады в сторону передаваемого мяча, имитационные упражнения, отражение серий бросков по воротам, отражение серий ударов по воротам, атака ворот один на один, два против одного и т.д.).



**БЫСТРЕЕ,
ВЫШЕ,
СИЛЬНЕЕ**

Хоккей на траве предъявляет высокие требования к физической подготовленности игроков. Хоккеист со слабо развитой мускулатурой, не обладающий быстрой реакцией, скоростью, силой, недостаточно ловкий и выносливый не может всерьез рассчитывать на высокие спортивные результаты.

Физическая подготовка хоккеистов решает две важные задачи. Первая – укрепление здоровья и общее всестороннее развитие организма спортсменов. Вторая – специальное, целенаправленное совершенствование тех качеств и способностей, от которых в первую очередь зависит успешная игра именно в этом виде спорта. Отсюда и идет разделение физической подготовки на общую и специальную.

Основными средствами общей физической подготовки являются упражнения из различных видов спорта: общеразвивающие гимнастические упражнения, акробатические упражнения, спортивные игры (футбол, гандбол, баскетбол), ходьба на лыжах, легкая атлетика, плавание. Средства специальной физической подготовки – это упражнения, сходные по форме, скорости выполнения и прикладываемым усилиям с теми действиями, которые хоккеисты выполняют в игре. К ним относятся имитационные упражнения, упражнения для совершенствования быстроты реагирования, быстроты изменения направления, скорости и темпа передвижения, упражнения для развития быстроты, силы и выносливости тех мышц, которые



несут основную нагрузку в игре.

Общая физическая подготовка является основой для достижения высоких спортивных результатов: хоккеист, не имеющий достаточной общей подготовленности, может добиться только временных успехов.

Физическая подготовка может проводиться в самых разнообразных условиях: дома, во дворе, в лесу, в парке, на стадионе, в гимнастическом зале. Многие упражнения можно выполнять без специально оборудованных мест занятий, используя гимнастические снаряды, камни, деревья.

Силовые качества

В хоккее на траве нет силовых приемов, игрокам не приходится на соревнованиях поднимать тяжести, как например, тяжелоатлетам. Но и им не обойтись без развития такого качества, как сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых преодолевается сопротивление различных отягощений (гантели, гири, штанга), упругих предметов (резиновый жгут, эспандер), массы собственного тела (подтягивания, приседания, отжимания), массы парт-

нера. Упражнений для развития силы и силовой выносливости много. Из них следует выбирать прежде всего те, которые развивали бы все группы мышц, воздействовали на организм всесторонне. Вот некоторые из таких упражнений.

Упражнения без снарядов и в парах (рис. 157).

1. Лежа в упоре на руках, сгибание и разгибание рук.
2. Ноги на ширине плеч: пружинистые приседания, поднимая руки вперед.
3. Ноги на ширине плеч: поочередное приседание на одной ноге, поднимая руки вперед.
4. Стоя в выпаде, пружинистое подпрыгивание вверх и возвращение в исходное положение.
5. Стоя на одной ноге, выполнять подскоки, стараясь с каждым разом подпрыгнуть выше.
6. Упор присев: выпрямление ног назад в упор лежа и возвращение в исходное положение.
7. В парах, стоя лицом друг к другу, руки соединены: поочередное разгибание и сгибание рук, сопротивляясь друг другу.
8. В парах, стоя спиной к партнеру, руки отвести в стороны: поднимание рук через стороны вверх, партнер оказывает сопротивление.

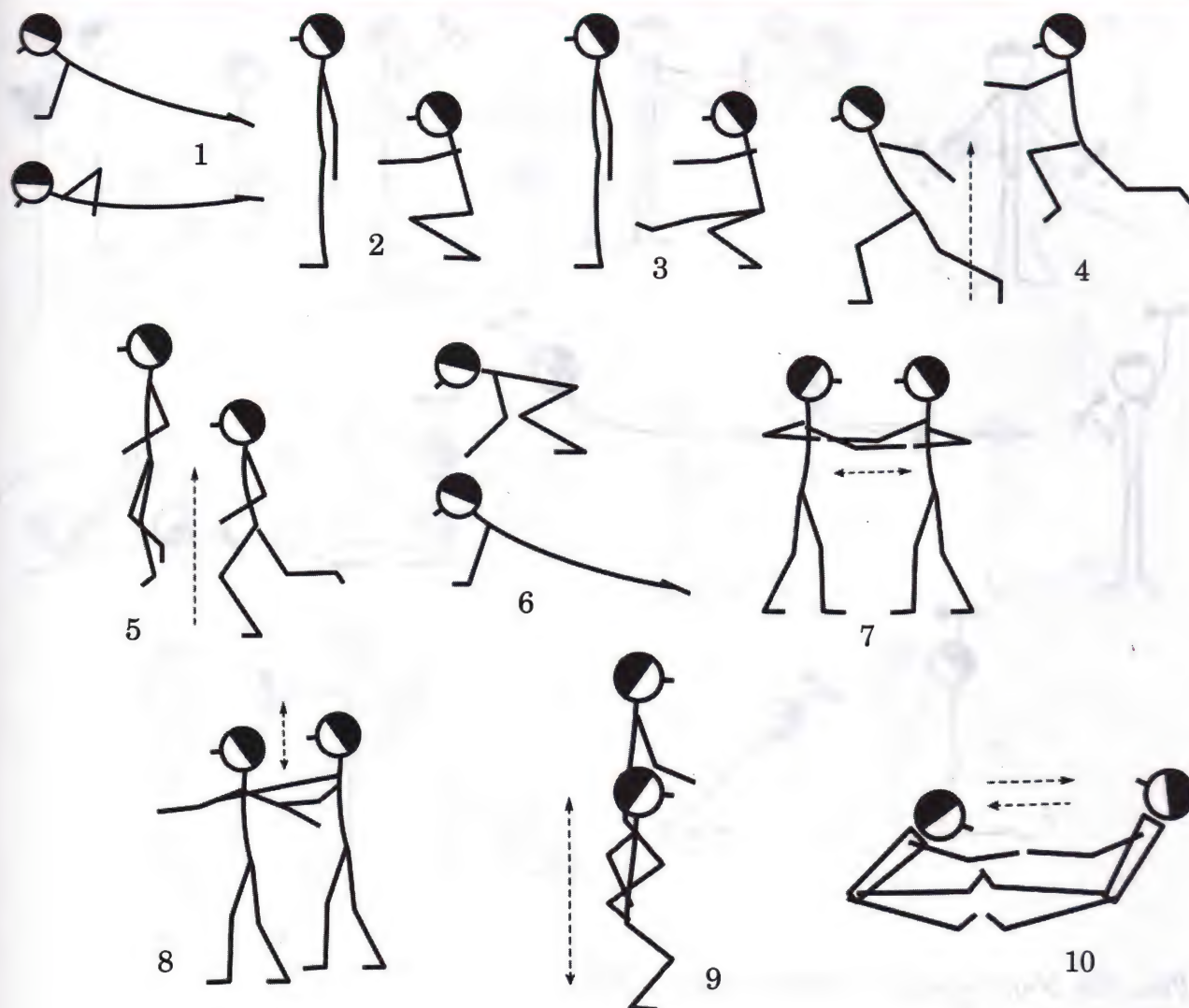


Рис. 157. Упражнения без снарядов и в парах

9. В парах, партнер сидит на плечах: глубокое приседание на полной стопе.

10. В парах, перетягивание сидя, ноги упираются подошвами в ноги партнера, руки сцеплены.

Упражнения с гантелями (рис. 158).

1. Руки в стороны: поднимание и опускание рук.

2. Ноги на ширине плеч, руки с гантелями вперед: повороты туловища в стороны.

3. Руки впереди: сгибание ног в коленных суставах, руки с гантелями выполняют движения в переднезаднем направлении.

4. Ноги на ширине плеч, руки с гантелями согнуты в локтевых суставах; попеременное поднимание рук с гантелями вверх.

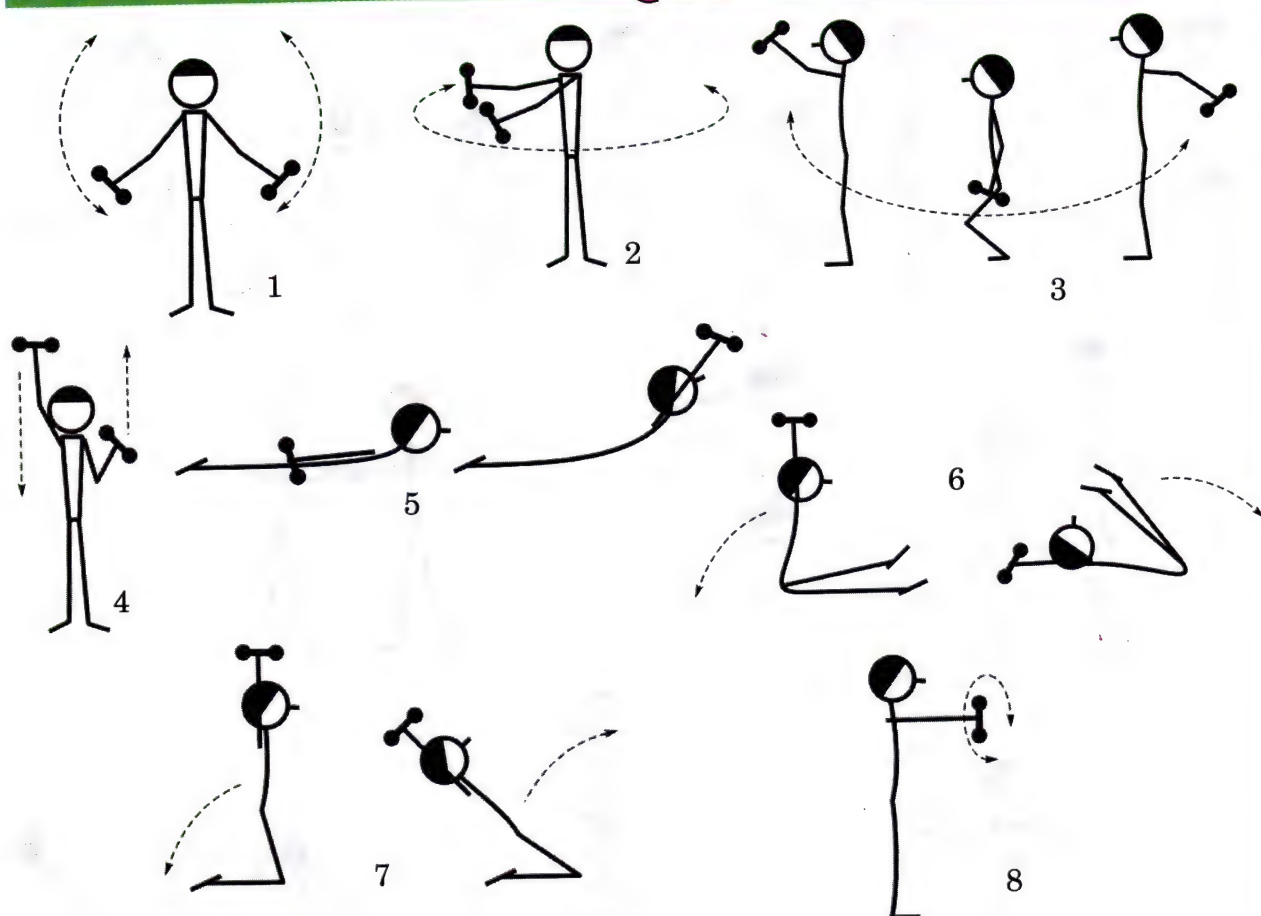


Рис. 158. Упражнения с гантелями

5. Лежа на груди, руки с гантелями вдоль тела. Прогнуться, поднимая руки через стороны вверх.

6. Сед ноги врозь, руки с гантелями вверх. Переход в положение лежа согнувшись и возвращение в исходное положение.

7. Стоя на коленях, руки с гантелями вверх. Наклоны туловища назад.

8. Держа гантели в руках перед собой – вращательные движе-

ния кистями рук («мельницы»).

9. То же с одновременным разведением рук в стороны, поднятием и опусканием рук.

Упражнения с набивным мячом (рис. 159).

1. Рукиверху держат мяч: приседание, руки с мячом вперед.

2. Лежа на спине, зажать ногами мяч: поднятие ног до вертикального положения и опускание.

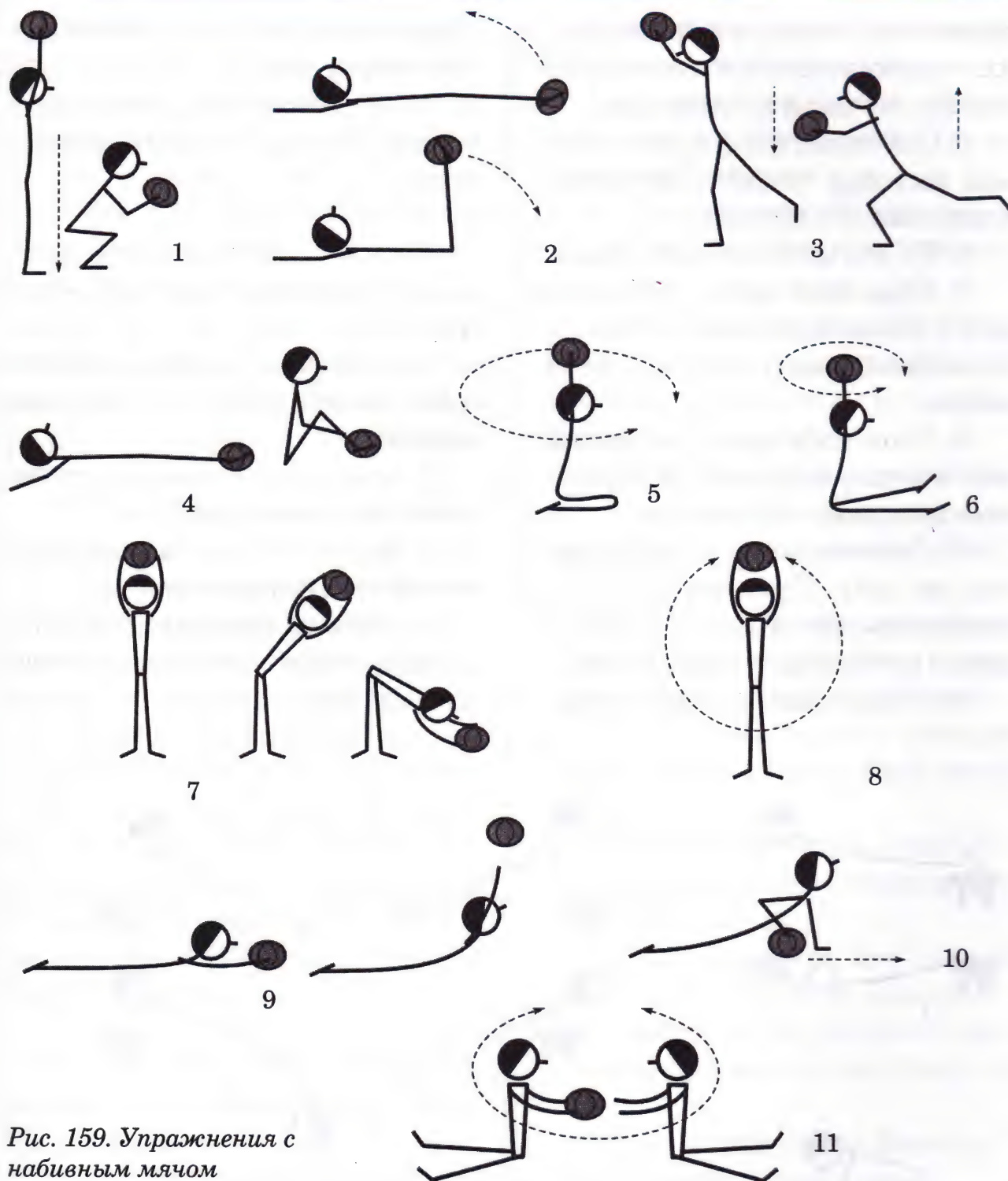


Рис. 159. Упражнения с набивным мячом

3. Стоя на слегка согнутой ноге, другую ногу поднять назад, руки впереди над головой держат мяч: пружинистое поочередное

сгибание ног в коленных суставах.

4. Сед с согнутыми ногами, мяч зажать между стопами, руки в



различных исходных положениях: выпрямлять и сгибать ноги, не касаясь мячом и ногами пола.

5. Сед на пятках, держа набивной мяч над головой. Круговые движения туловищем.

6. То же, но в седе ноги врозь.

7. Стоя ноги врозь, набивной мяч в руках над головой. Наклоны вправо-влево с касанием пола мячом.

8. Стоя ноги врозь, набивной мяч в руках над головой. Круговые движения туловищем.

9. Лежа на животе, мяч в руках на полу. Прогнуться назад, подбросив мяч вверх – поймать двумя руками, лежа на животе.

10. Упор лежа на одной руке.

Перекатывание мяча другой рукой вперед-назад.

11. В парах, сидя спиной друг к другу. Передачи мяча с поворотом.

Упражнения на гимнастической или обычной скамейке (рис. 160).

1. В упоре на руках: сгибание и разгибание рук; то же, ноги на скамейке.

2. В упоре на скамейке: сгибание и разгибание рук.

3. В упоре сзади на скамейке: сгибание и разгибание рук.

4. Сидя на скамейке, партнер придерживает ноги: наклоняться назад и затем вперед.

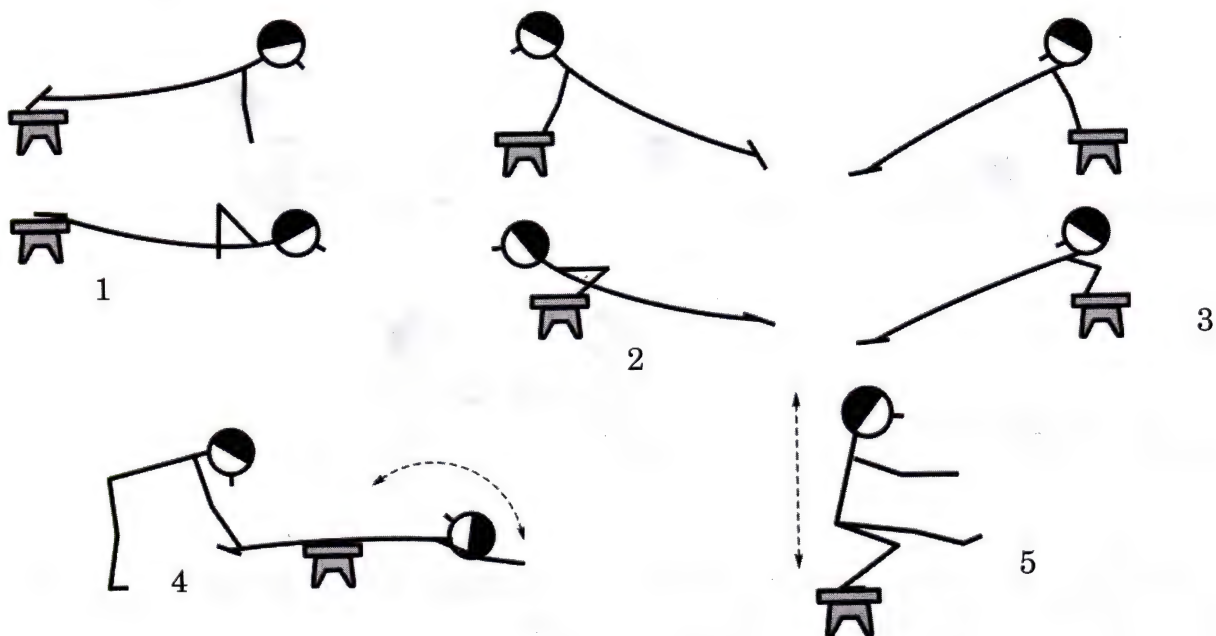


Рис. 160. Упражнения на гимнастической или обычной скамейке

5. Стоя на скамейке, приседания на одной ноге (поочередно).

Силовые упражнения необходимо включать в одну из тренировок недельного цикла. Найдите место для них и в комплексе утренней зарядки.

Силовые качества хорошо развиваются и тренировкой в различных сложных условиях: бег по песку, по воде, в подъем, передвижения на лыжах по глубокому снегу.

Особое значение для хоккеистов имеет сила, которую надо проявлять очень быстро. Такие качества называют скоростно-силовыми. Стартовые рывки, ускорения, остановки, резкое изменение направления движения – вот те действия, в которых проявляются скоростно-силовые качества игроков. Для развития этих качеств включайте в тренировку упражнения, требующие проявления значительных усилий в короткое время.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (рис. 161).

1. Прыжок вперед из седа на пятках.

2. Прыжки вверх, подтягивая колени к груди.

3. Многократные прыжки с ноги на ногу по лестнице вверх.

4. Прыжки по лестнице вверх, отталкиваясь двумя ногами.

5. С гантелями в руках: прыжки вперед с ноги на ногу с энергичной работой рук.

6. Стоя, набивной мяч зажат между стоп. Выпрыгивание вверх.

7. Из полуприседа с набивным мячом в руках – выпрыгивание вверх с выпрямлением рук и возвращение в полуприсед.

8. Прыжки вперед, отталкиваясь двумя ногами, с энергичным махом рук с гантелями при отталкивании.

9. Ноги расставлены на ширину плеч, руки сзади держат мяч: слегка прогнуться в пояснице, резко перенося тяжесть тела на носки, бросить мяч вперед через голову.

10. Ноги шире плеч, руки впереди держат мяч: подбрасывать мяч высоко вверх.

11. Стоя, зажать мяч слегка согнутыми ногами: подпрыгнуть вверх, ноги согнуть в коленных суставах и подбросить мяч.

12. Прыжки через барьеры, отталкиваясь двумя ногами.

13. Многократные прыжки через гимнастическую скамейку, отталкиваясь двумя ногами.

14. То же, держа в руках гантели.

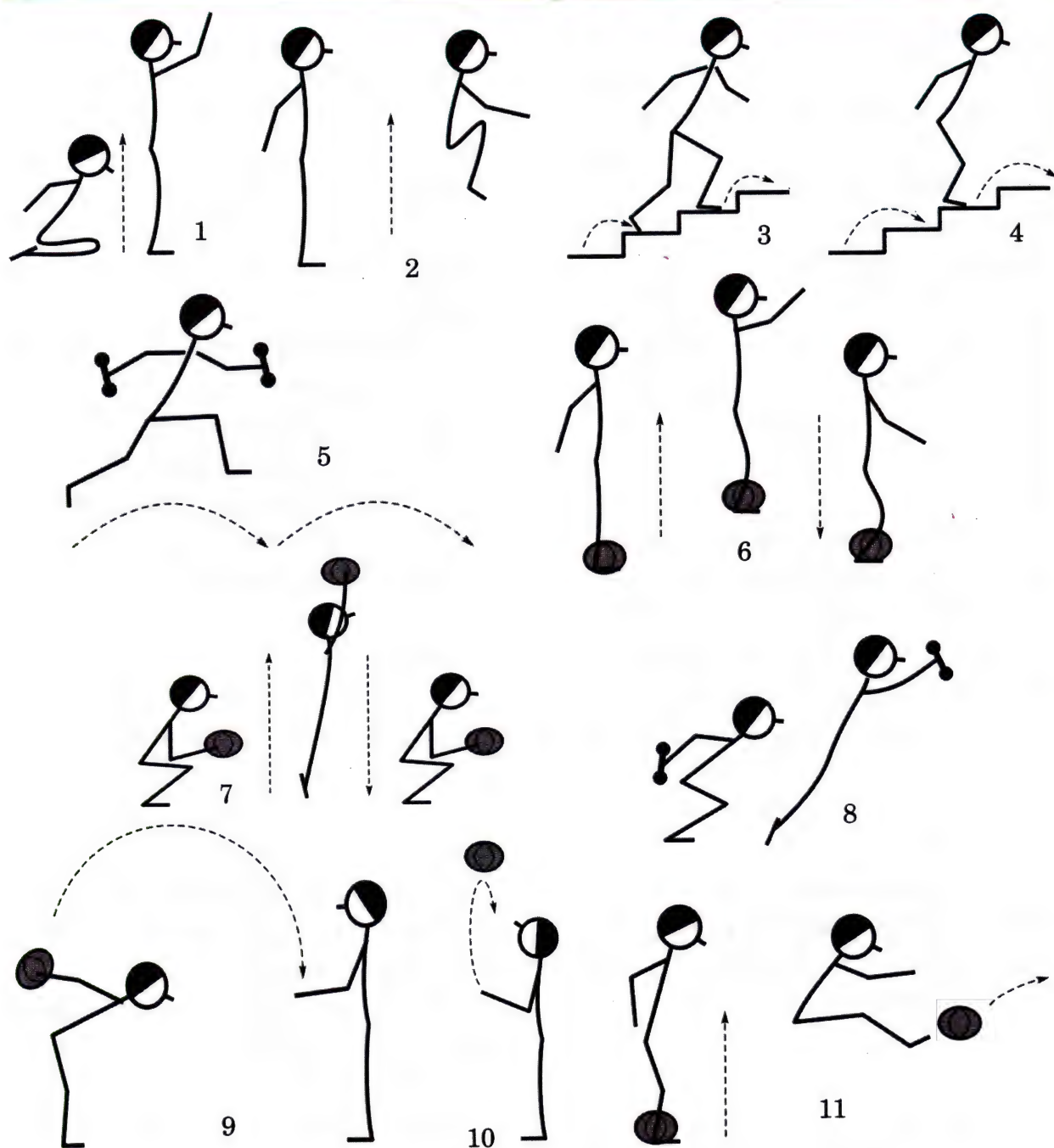


Рис. 161. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

15. Держа в руках гантели и отталкиваясь двумя ногами, прыжок вверх с одновременным махом руками.

Быстрота

Результат игровых действий хоккеистов во многих случаях зависит от того, насколько быстро

игрок может оторваться от опекуна, войти с мячом в круг удара, пробить по воротам, выйти на перехват мяча или на подстраховку партнера. Кроме того, хоккеист должен быстро оценивать игровую ситуацию, быстро реагировать на ее изменение, на действия соперников и партнеров, мгновенно переключаться с одного действия на другое. Поэтому понятно, насколько важны в хоккее на траве различные проявления такого качества, как быстрота.

Особое внимание в тренировке следует уделять совершенствованию скорости бега, стартовой скорости, быстроте выполнения приемов с клюшкой и мячом, быстроте и точности двигательных реакций.

Упражнения для развития быстроты

1. Бег с максимальной скоростью на отрезках от 20 до 40 метров (со старта и с хода).
2. Семенящий бег на 20-40 метров с ускорениями.
3. Бег на 60-100 метров с ускорениями.
4. Бег с высоким подниманием бедра (темп средний или высокий).
5. Бег из различных стартовых положений.

6. Бег приставными шагами, продвигаясь боком.

7. Бег скрестными шагами.

8. Бег с поворотами на 360°.

9. Бег со сменой направления (по «восьмерке», по треугольнику, змейкой).

10. Слаломный бег с обеганием флажков.

11. Прыжки и прыжковые упражнения с небольшого разбега.

12. Подвижные и спортивные игры.

13. Эстафетный бег.

Ловкость

Ловкость хоккеистов проявляется прежде всего в действиях с клюшкой и мячом. Сама игра в хоккей на траве способствует развитию ловкости. Но для достижения высокого мастерства совершенствованию ловкости нужно уделять особое внимание, используя для этого специальные упражнения.

Упражнения с мячом (рис. 162).

(Можно использовать гандбольный, баскетбольный или футбольный мячи).

1. Бросить мяч через голову, быстро повернуться и поймать его после отскока от пола.

2. Удары мячом об пол одной рукой на месте, в ходьбе, в беге.

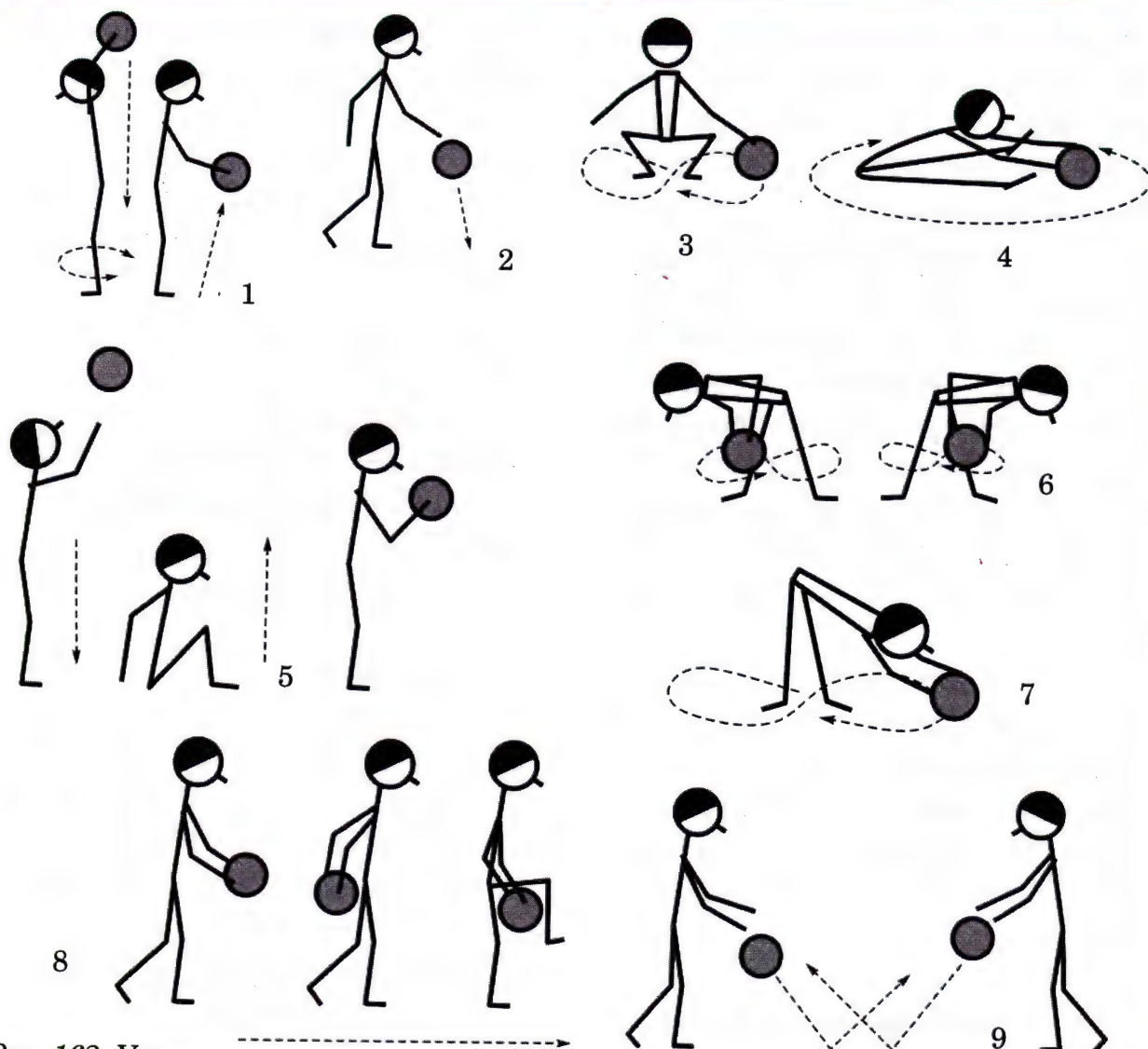


Рис. 162. Упражнения с мячом

3. В приседе ноги врозь, перекачивание мяча между стопами («восьмерка»).

4. Сед в наклоне, перекачивание мяча вокруг себя по полу.

5. Стойка – подбросить мяч вверх – сед в упоре – стойка – поймать мяч.

6. Наклон – передачи мяча между ногами.

7. Наклон вперед, перекачива-

ние мяча по полу между стопами.

8. Круговые движения с мячом вокруг пояса, под коленями в ходьбе.

9. Стоя лицом друг к другу, встречная передача двух мячей с ударом об пол.

Упражнения с теннисными мячами (рис. 163).

1. Партнеры, стоя лицом друг

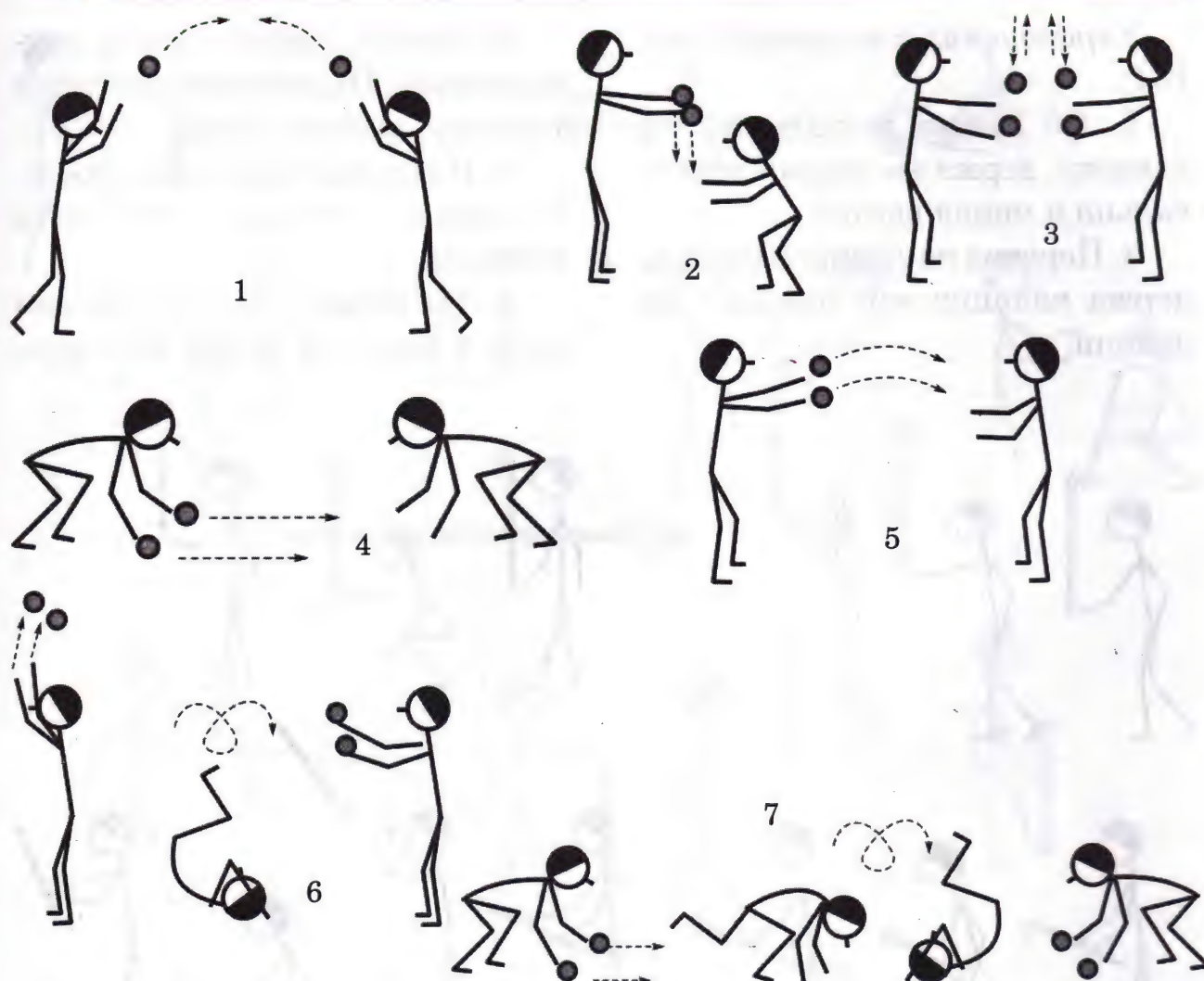


Рис. 163. Упражнения с теннисными мячами

к другу, бросают мячи вверх так, чтобы они коснулись, и ловят свои мячи в прыжке.

2. Один держит в выпрямленных руках теннисные мячи и выпускает их из рук, второй должен поймать их в полете.

3. Жонглирование теннисными мячами в парах.

4. Перекатывание теннисных мячей по полу.

5. Партнеры, стоя лицом друг к другу, перебрасывают друг другу мячи.

6. Подбросить теннисные мячи вверх-назад – кувырок назад – поймать мяч в стойке.

7. По полу направить мячи вперед – кувырок вперед – поймать мячи. Повторить все в обратном порядке.



Упражнения с клюшкой (рис. 164).

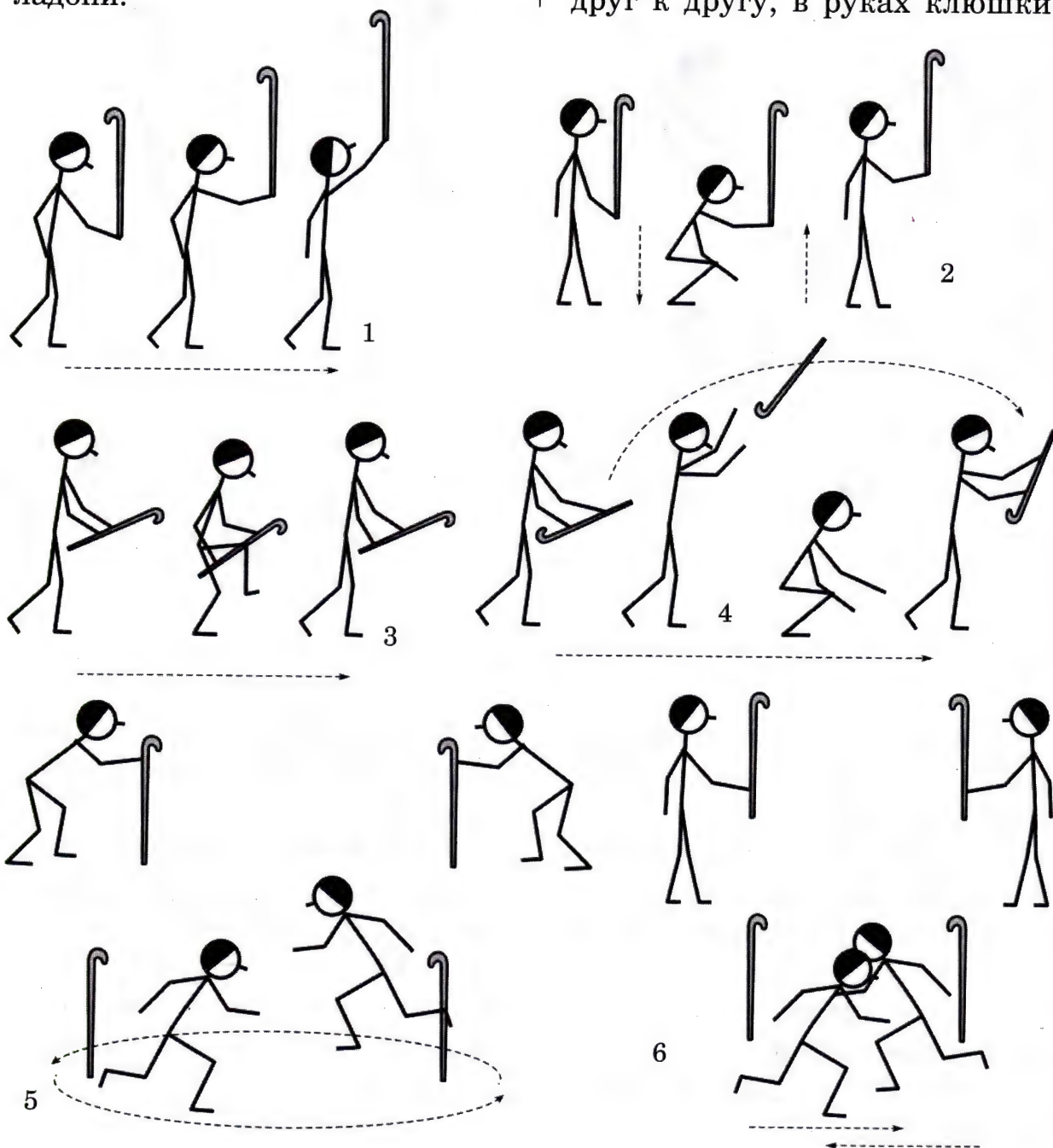
1. Во время ходьбы нести клюшку, держа на ладони вертикально и меняя высоту.

2. Переход из стойки в присед, держа клюшку вертикально на ладони.

3. Ходьба, держа клюшку двумя руками. Перешагивание через клюшку, сгибая колени.

4. В ходьбе подбросить клюшку вверх – присед – поймать клюшку.

5. Два спортсмена стоят лицом друг к другу, в руках клюшки,



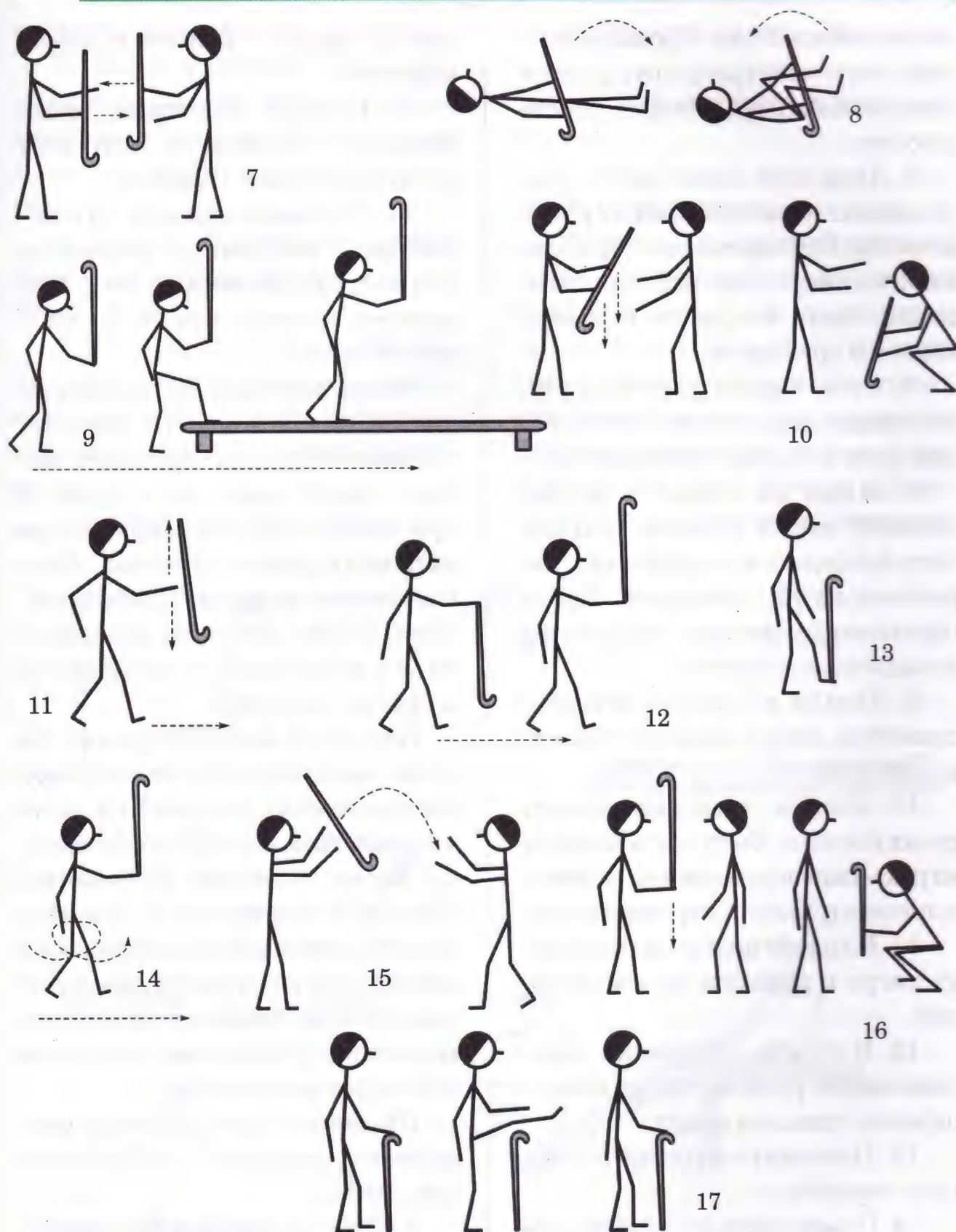


Рис. 164. Упражнения с клюшкой



касающиеся пола. Одновременный старт навстречу друг другу к клюшке партнера. Не дать упасть клюшке.

6. Двое, стоя лицом друг к другу, держат в выпрямленных руках клюшки. Одновременно с броском клюшек вверх, партнеры меняются местами, стараясь поймать клюшки друг друга.

7. Стоя лицом друг к другу, партнеры держат клюшки в одной руке и быстро передают их.

8. Лежа на спине и держа клюшку двумя руками, согнуть ноги в коленях и, выпрямляя, перенести их над клюшкой. Затем обратным движением вернуться в исходное положение.

9. Ходьба по гимнастической скамейке, держа клюшку в вытянутой руке.

10. Стойка, в выпрямленных руках клюшка. Выпустить клюшку из рук – партнер должен ее поймать в приседе и бросить партнеру вверх.

11. В ходьбе подбросить клюшку вверх и поймать ее одной рукой.

12. В ходьбе – клюшка в выпрямленной руке опущена вниз – перевод клюшки вверх.

13. Поставить клюшку на стопу и держать.

14. Повороты в движении, держа клюшку на вытянутой руке.

15. Партнеры стоят лицом

друг к другу – бросок и ловля клюшки.

16. Первый спортсмен, держа клюшку в одной руке, отпускает ее, второй ловит клюшку.

17. Поставить клюшку на пол – быстрым движением перенести над ней выпрямленную ногу, поддержать клюшку рукой. То же – другой ногой.

Очень хорошим упражнением для развития ловкости хоккеистов является жонглирование мячом – подбивание его клюшкой, при котором нужно стараться не дать мячу упасть на землю. Жонглирование помогает развить ловкость и одновременно приобрести так называемые чувство мяча и чувство клюшки.

При всех перемещениях по полю, выполнении сложных технико-тактических действий на месте и в движении игрокам необходимо все время сохранять равновесие. Поэтому в тренировке вы должны уделять внимание упражнениям в равновесии, которые способствуют развитию вестибулярного аппарата и мышц, удерживающих тело в состоянии равновесия.

Примеры упражнений в равновесии показаны на рисунке (рис. 165).

1. Стоя на одной ноге, выполнять энергичные махи ногой в переднезаднем направлении, со-

храняя равновесие на одной ноге.

2. Из положения глубокого приседа, быстро выпрямляясь, прийти в равновесие на одной ноге, туловище наклонить вперед.

3. Ходьба по ребру гимнастической скамейки. Быстрая ходьба по бревну.

4. Стоя на одной ноге на бревне, другую ногу поднять назад: сгибание и разгибание ноги в коленном суставе, сохраняя равновесие.

5. Стоя в 10 метрах от бревна,

с разбега преодолеть бревно бегом.

6. Ходьба пригибным шагом по бревну.

Выносливость

Игроки в современном хоккее на траве должны играть в высоком темпе не только на протяжении матча, но и в ходе всего турнира. Они должны безболезненно переносить значительные тренировочные нагрузки, восстанавливать свою работоспособность в течение небольших пауз, возникающих непосред-

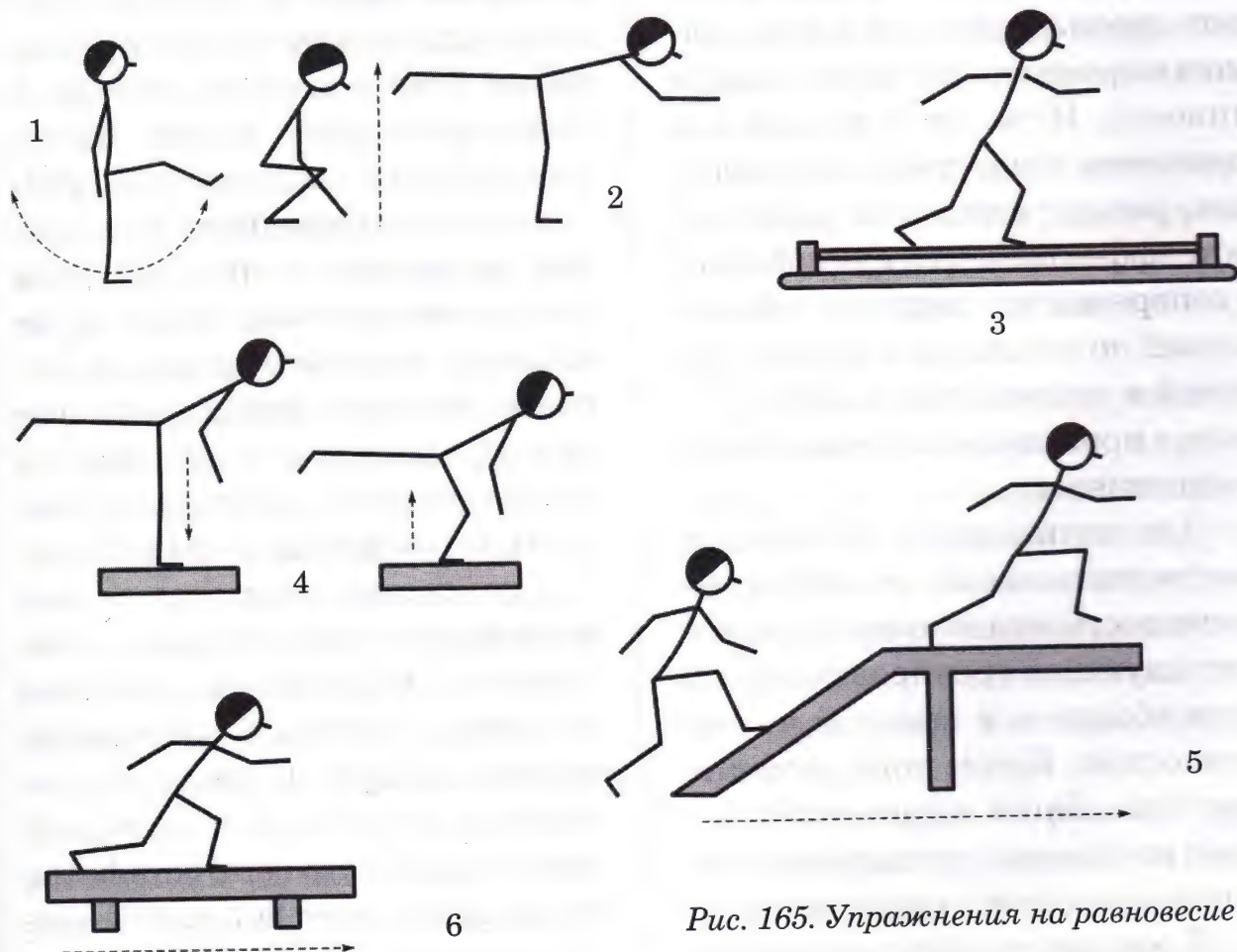


Рис. 165. Упражнения на равновесие



ственно в ходе игры, во время тренировки, а также между таймами игры, между отдельными играми и тренировочными занятиями. Следовательно, эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в хоккее на траве во многом определяется уровнем развития выносливости спортсменов – их способности противостоять утомлению.

Различают общую и специальную выносливость спортсменов. Для хоккеистов способность длительное время играть в футбол, баскетбол, гандбол, плавать, бегать кроссы, ходить на лыжах связана с проявлением общей выносливости. Игра же в хоккей без снижения точности и силы передач, результативности атаки ворот, эффективности единоборств с соперниками, скорости перемещений по площадке и других действий в течение всего матча связана с проявлением специальной выносливости.

Для начинающих хоккеистов особое значение имеет общая выносливость, она является основой последующей тренировки в большом объеме и с высокой интенсивностью. Кроме того, высокий уровень общей выносливости – одно из главных свидетельств отличного здоровья спортсмена.

К основным средствам разви-

тия общей выносливости относятся – длительный бег умеренной интенсивности, кросс по пересеченной местности, ходьба на лыжах, плавание, езда на велосипеде, спортивные и подвижные игры. Упражнения для освоения и совершенствования технико-тактических приемов, выполняемые с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени, также будут способствовать совершенствованию общей выносливости.

Упражнения для развития специальной выносливости необходимо включать в тренировку юных хоккеистов, но только в очень небольшом объеме. Такие упражнения связаны со значительным напряжением всех систем организма и при слишком частом выполнении могут отрицательно сказаться на вашем здоровье. Больше внимание развитию специальной выносливости можно уделять в тренировке юношей с 15-16, девушек – с 14-15 лет.

Средствами развития специальной выносливости хоккеистов являются упражнения, сходные по режиму работы с действиями игроков в матче. К таким упражнениям относятся различные виды челночного бега, эстафеты, бег на отрезках от 200 до 800 метров, игровые упражнения. Все эти

упражнения должны выполняться с высокой интенсивностью, интервалы отдыха между повторениями постоянные или даже сокращающиеся.

Гибкость

В хоккее на траве гибкость проявляется при выполнении сложных технических приемов: броски, удары, перехват мяча в падении, отбор мяча в выпаде. При хорошо развитой гибкости спортсмену легче использовать и другие свои качества (силу, быстроту, ловкость). Все движения он выполняет быстрее, затрачивает на них меньше энергии. Недостаточная гибкость нередко является причиной травм, повреждений мышц, связок, сухожилий.

Упражнения для развития гибкости – это различные наклоны, пружинистые сгибания-разгибания, вращения, махи, упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера, выполняемые с максимальной амплитудой. Очень важно перед выполнением упражнений на гибкость проделать хорошую разминку, чтобы разогреть мышцы, особенно те, которые в дальнейшем будут растягиваться. Недостаточно подготовленные спортсмены должны выполнять упражнения медленно, не допуская быстрых и резких движений.

С повышением квалификации хоккеистов можно повышать и темп выполнения упражнений.

Упражнения без снарядов (рис. 166).

1. Ноги врозь, руки свободно опущены: размашистые движения руками вперед-вверх и вниз-назад до отказа.

2. Пружинистые наклоны туловища вперед, стараясь ладонями коснуться земли.

3. Стоя ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки опущены свободно; размахивания руками с поворотами туловища направо и налево, ноги слегка пружинят в коленях.

4. Движение шагом, руки вверх; с каждым шагом рывок руками назад, прогибаясь в пояснице и слегка сгибая ноги в коленных суставах.

5. Движение шагом, руки подняты вперед на уровне плеч; с каждым шагом мах ногой вперед, касаясь пальцами ног кистей рук.

6. Ноги врозь, рука над головой; с шагом вперед наклон туловища вперед, разноименной рукой касаться выставленной вперед ноги.

7. Стоя в выпаде, руки опущены свободно; пружинистые движения в коленных суставах.

8. Сидя, ноги в стороны, руки

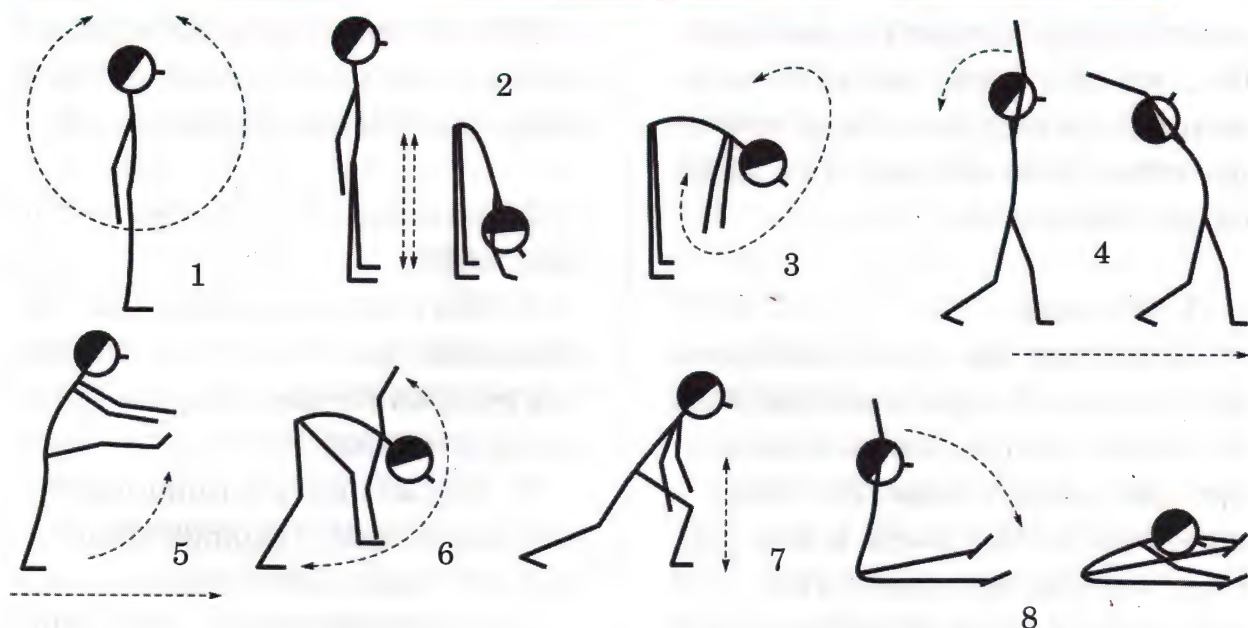


Рис. 166. Упражнения без снарядов

поднять вперед; наклоняя туловище вперед, коснуться руками носков ног.

Упражнения с гантелями (рис. 167).

1. Ноги слегка согнуты, руки сзади: наклоняя туловище, сделать рывок руками за спиной вверх.

2. Ноги расставлены шире плеч, руки вверху: наклоны туловища вперед с движением руками между ногами назад.

3. Ноги на ширине плеч: поднимая руки вверх-назад, наклонять туловище назад, прогибаясь в пояснице.

4. Выпад вперед, руки с гантелями вверх за голову.

Упражнения с набивными мячами (рис. 168).

1. Туловище наклонено вперед, держать мяч между ногами сзади: выпрямлять туловище, поднимая руки с мячом вверх за голову, прогнуться в пояснице.

2. Ноги на ширине плеч, держать мяч перед собой прямыми руками: повороты туловища в стороны.

3. Стоя на одном колене, другую ногу вытянуть в сторону, держать мяч вверху: наклоны туловища в сторону вытянутой ноги.

4. Сидя на земле, ноги в стороны, держать мяч перед грудью: наклоны туловища вперед, руки с мячом как можно дальше вперед.

5. Стоя в выпаде, пружинис-

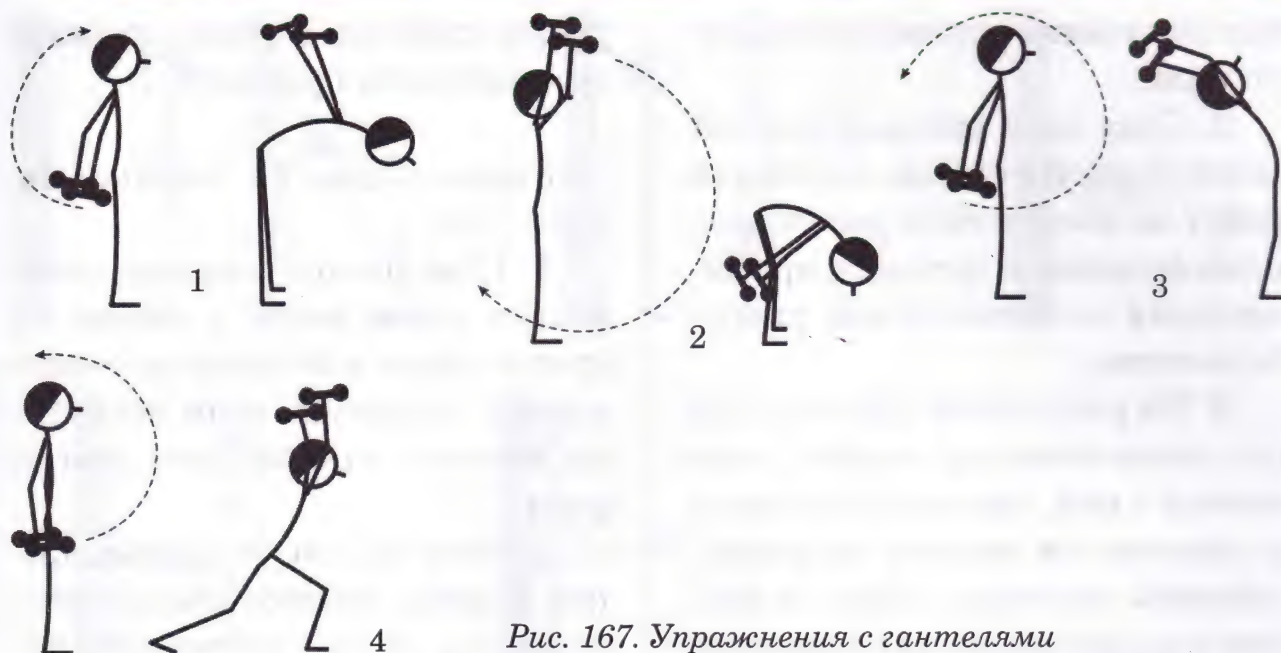


Рис. 167. Упражнения с гантелями

тые покачивания, мяч руками перебрасывается слева направо.

Упражнения на гимнастической стенке (рис. 169).

1. Стоя на коленях лицом к гимнастической стенке, взяться за 4 или 5-ю рейку на ширине плеч и пружинистыми движе-

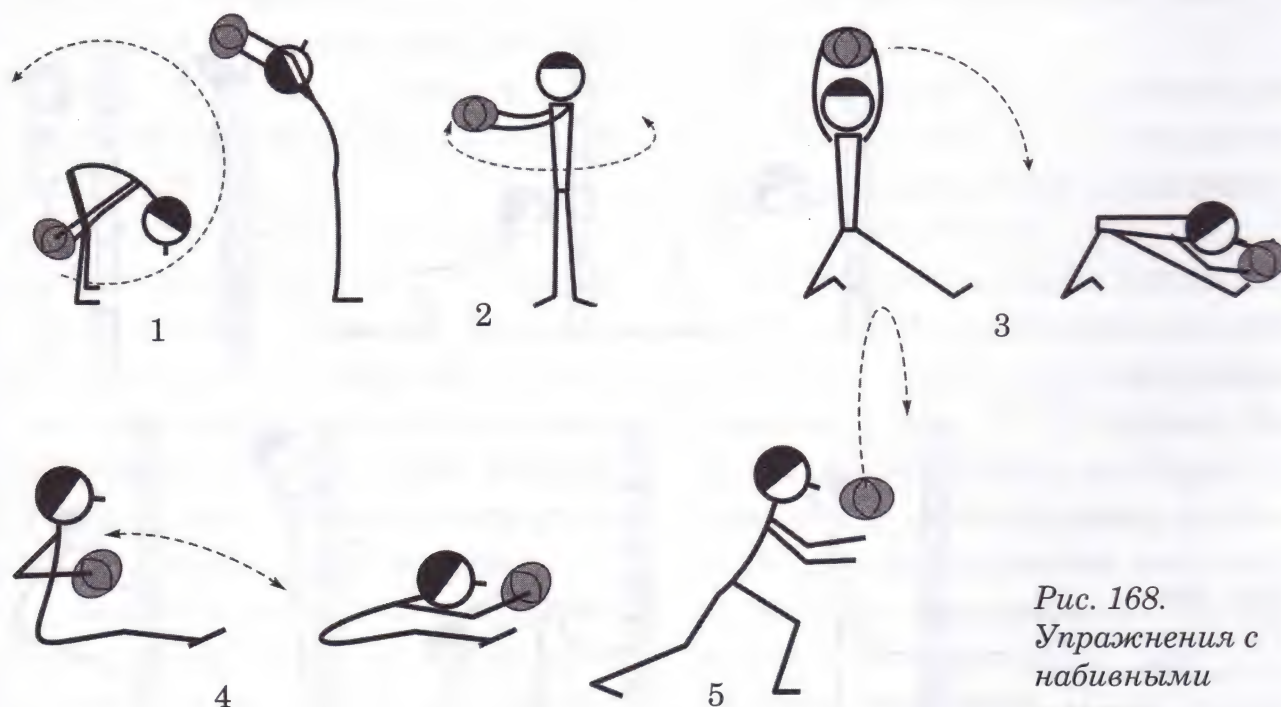


Рис. 168.
Упражнения с
набивными
мячами



ями наклонять туловище возможно ниже.

2. Стоя ноги врозь на первой рейке спиной к стенке, взяться за рейку на высоте таза: разгибаясь в тазобедренных суставах, пружинистыми покачиваниями прогибать спину.

3. На расстоянии одного шага от гимнастической стенки, стоя спиной к ней, поднять ногу назад и зацепиться носком за рейку: наклоны туловища назад и вперед с различными положениями рук; наклон туловища вперед и выпрямление, повороты туловища налево и направо.

4. Стоя на первой рейке, взяться руками на высоте плеч: перехватывать руками за нижележащие

рейки, сгибаясь в тазобедренных суставах (ноги прямые).

Упражнения на местности (рис. 170).

1. Стоя лицом к дереву, упираться одной ногой в дерево на уровне груди: наклоняя туловище вперед, стараться лбом коснуться колена, поочередно меняя ноги.

2. Стоя на шаг от дерева спиной к нему, руками вверх опереться на дерево: постепенно перебирая руками по дереву, прогнуться в пояснице, стараясь руками достать до земли и постепенно возвратиться в исходное положение.

3. Стоя на расстоянии шага от

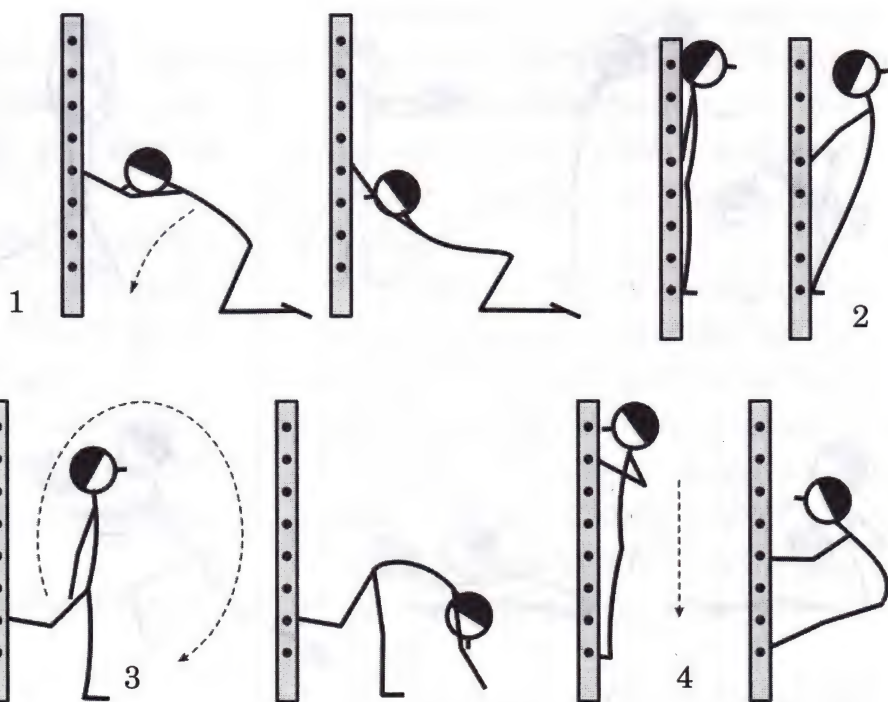


Рис. 169.
Упражнения на
гимнастической
стенке

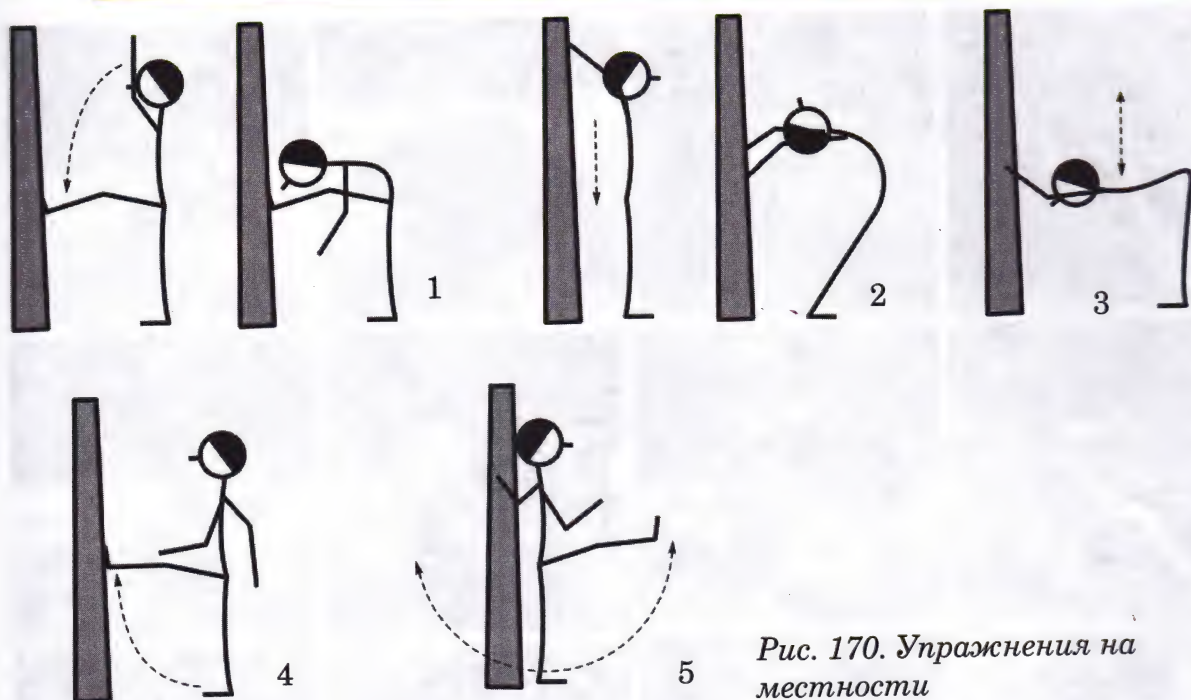


Рис. 170. Упражнения на местности

дерева (забора), наклонить туловище под прямым углом вперед и опереться руками на дерево: пружинистое покачивание туловища, прогибаясь в пояснице.

4. Стоя на расстоянии шага от дерева (стенки), поднимать ноги поочередно, стараясь повыше коснуться дерева.

5. Стоя боком к дереву, опереться одной рукой: свободные махи ногами вперед и назад, с каждым разом стараясь увеличить амплитуду движений в тазобедренном суставе; то же, но стоя лицом к дереву, выполнять движения ногой вправо и влево.

Хорошие результаты в развитии гибкости спортсменов дает стретчинг – расслабленное растя-

гивание. Упражнения стретчинга выполняются в таком режиме:

1. Напряжение группы мышц на 1-5 секунд.

2. Расслабление мышц на 3-5 секунд.

3. Растягивание в статической позе 15-20 секунд (у взрослых спортсменов высокой квалификации – до 60 секунд).

Повторить каждое упражнение в такой последовательности 2-3 раза. Между повторениями делайте паузы 10-30 секунд. Во время упражнения выбирайте положение с устойчивым равновесием, позволяющим избегать излишнего напряжения. Упражнения при стретчинге надо выполнять медленно. Нагрузка не



должна вызывать неприятных болевых ощущений. Некоторые из статических поз, которые могут использоваться в упражнениях стретчинга, показаны на серии фотографий.

Упражнения стретчинга могут быть включены и в подготовительную, и в основную, и в зак-

лючительную часть занятия. Можно использовать эти упражнения и в разминке перед соревнованиями.

В комплекс упражнений для развития гибкости необходимо включать и упражнения на расслабление, которые обеспечивают прирост подвижности за счет

улучшения способности мышц к расслаблению.

Примерные упражнения на расслабление (рис.171).

1. Стоя на одной ноге, поднять другую ногу, согнутую в коленном суставе: ненапряженные махи ногой вниз-назад (толкая руками колено).

2. Руки вверх: свободно опустить расслабленные руки вниз, затем голову, туловище, опустившись в присед.

3. Свободные поочередные махи ногами вперед и назад со свободным движением руками.

4. Туловище в полунаклоне

вперед, руки в стороны: расслабленное падение рук с последующими затухающими колебаниями.

5. Лежа на спине, поднять ноги вверх: расслабленные движения ногами, напоминающие движения ног при езде на велосипеде.

6. Попеременное перенесение тяжести тела на правую и левую ноги, свободная от опоры нога быстро сгибается в колене, не отрывая носка от пола. Упражнение напоминает ходьбу на месте.

Чтобы разнообразить тренировки, сделать их более интересными и эмоциональными, вы можете

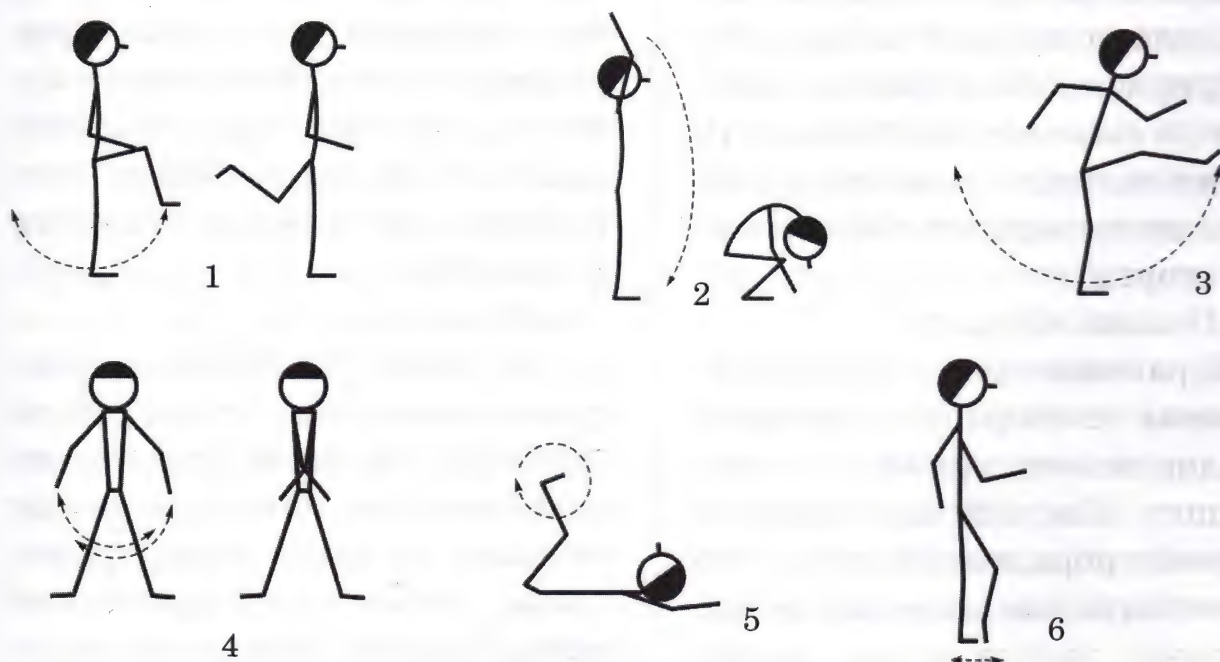


Рис. 171. Примерные упражнения на расслабление



включать в них разнообразные подвижные игры, также способствующие развитию и совершенствованию физических качеств.

Подвижные игры

Игры для развития ловкости

«Кто вперед»

В игре могут принимать участие две или более команд или всего два спортсмена. На расстоянии 4 метров от линии старта кладутся маты, а еще через 10 метров – скакалки. Команды выстраиваются на старте. По сигналу первые номера прыжками (могут быть любые варианты: на двух ногах, на одной, в полуприседе, в глубоком приседе) достигают матов, делают кувырок (вперед, боком), приставными шагами добегают до скакалок, выполняют 10 прыжков, кладут скакалки на место и возвращаются бегом к линии старта.

«Поймай клюшку»

Играющие стоят по кругу в 3-4 шагах от водящего, который придерживает рукой стоящую клюшку. Каждый из играющих получает порядковый номер (это может быть имя занимающегося, название цветка и тому подобное). Стоящий в центре выкрикивает номер и отпускает клюшку.

Названный игрок должен успеть схватить ее, пока она не упала. Если он не сумел этого сделать и клюшка упала, игрок становится водящим, а водивший идет на его место. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим.

«Подсечка»

Участники игры делятся на две команды. Все становятся в один круг, взявшись за руки, расходятся возможно шире и опускают руки. В центре круга становится ведущий. В руках у него скакалка. Поворачиваясь на месте, ведущий вращает скакалку так, чтобы ее конец скользил по земле за кругом играющих, которые один за другим подпрыгивают на месте, пропуская скакалку под ногами. Если кто-либо задевает скакалку, его команде засчитывается штрафное очко. Выигрывает команда, оштрафованная меньшим количеством очков. Общая длительность игры вместе с паузами 2-3 минуты.

«Шнырок»

Не меняя построения, можно провести еще одну игру с той же скакалкой. Ведущий укорачивает скакалку так, чтобы ее конец скользил по земле перед играющими, примерно на расстоянии шага. Каждый играющий старается наступить на скакалку, прыгнув на нее вперед двумя ногами,

когда скакалка скользит мимо него. Кто сумеет это сделать, тот выигрывает своей команде одно очко. Побеждает та команда, которая набирает большее количество очков.

Эти две игры можно провести и без деления на команды.

«Перетяни противника»

Провести на земле прямую линию длиной в 4 шага. Два игрока встают на нее лицом друг к другу таким образом, чтобы носки правых ног соприкасались. Левые ноги отставить назад, а левые руки положить на бедра. Правые руки соединить, как при рукопожатии. По сигналу каждый занимающийся начинает тянуть противника к себе или в сторону. Победит тот, кто заставит другого оторвать от земли левую ногу или сдвинуть ее с черты.

«Перемахни через клюшку»

Поставить перед собой клюшку, придерживая ее правой рукой. Правую ногу отвести назад, а затем, махнув ею вперед, перенести над клюшкой. При этом клюшку надо отпустить, а затем подхватить ее, чтобы она не упала. То же самое повторить, перенося через клюшку левую ногу.

«Рыбалка»

1. Перед игроком в шахматном порядке расставлены 7 булав. Держа обычную удочку правой

рукой, игрок старается коснуться ею по очереди каждой булавы (при этом не дав ей упасть). То же самое повторить левой рукой. Выигрывает тот, кто выполнит задание в более короткое время, сбив меньшее количество булав.

2. Семь булав устанавливаются на одинаковом между собой расстоянии, равном длине булавы. Игрок должен сбить удочкой каждую булаву обязательно внутрь, но так, чтобы соседняя булава не упала. Выигрывает тот, у кого больше удачных попыток и меньше время выполнения.

Эстафета

Участники игры делятся на две-три команды. На расстоянии 10-15 метров от старта перед каждой командой поставлены булавы или стойки. Команды выстраиваются на старте. В руках первых номеров команд клюшка, которой они ведут мяч. По сигналу первые номера бегут к стойке, которую они должны обежать и вернуться к линии старта. После этого начинается бег следующий игрок и так далее. Выигрывает команда, которая преодолет дистанцию эстафеты быстрее всех.

В дальнейшем, могут быть более сложные варианты выполнения:

а) с использованием различных способов ведения мяча;



б) с ведением мяча в движении спиной вперед;

в) жонглируя мячом на клюшке.

Возможны иные варианты.

«Борьба за мяч»

В игре участвуют две команды по 3-5 человек в каждой. Игра может проводиться на площадке размером 10x10 метров. Задача игроков команды, владеющей мячом (баскетбольным или гандбольным), как можно дольше удерживать его, используя ведение мяча (отбивая мяч от пола), передачу его партнеру, перехваты, обманные действия и другие приемы. Выигрывает команда, игроки которой дольше соперников владели мячом.

«Качели»

Став спиной к спине, взять друг друга под руки. Наклоняясь вперед, нужно оторвать соперника от земли. Победит тот, кому удастся это сделать. Есть и другая разновидность этой игры. Взять толстую палку и встать спиной к спине, подняв руки вверх, ухватиться за палку. Наклоняясь вперед, нужно оторвать соперника от земли. Проигравшим считается тот, кто оторвет ноги от земли или выпустит палку.

«Петухи»

Начертить круг диаметром 2 метра. Два игрока входят в круг,

встают лицом друг к другу, согнув левую ногу и обхватив ее левой рукой за щиколотку. Правую руку, согнутую в локте, прижимают к туловищу. Толкая друг друга плечом, вытеснить соперника из круга или заставить его опустить на землю левую ногу. То же, но прыгая на левой ноге, согнув правую.

«Сохранить равновесие»

Расставив ноги на ширину плеч, встать друг против друга на таком расстоянии, чтобы, вытянув руки вперед, можно было прижать ладони к ладоням. Привести руки немного к себе. По команде нужно сильно толкнуть противника в ладони, заставив его сойти с места. Когда соперник наносит удар, можно быстро привести руки к себе. Только ловкий игрок сумеет в такой момент сохранить равновесие. Исход борьбы решается в трех попытках.

Еще один вариант игры на сохранение равновесия. Начертить на земле круг диаметром 1 метр. Провести линию от центра к окружности. Стать в центре круга, линия между ног. Подпрыгнуть вверх и повернуться в воздухе на 360° так, чтобы, приземлившись, оказаться в первоначальном положении, ни одной ногой не выйдя из круга. Повороты выполнять как в левую, так и в правую сто-

роны. Диаметр круга можно уменьшать.

«Перемена мест»

В игре участвуют две равные команды по 8-10 человек. Команды выстраиваются вдоль боковой линии площадки (например, баскетбольной) друг против друга. Перед каждым игроком – гимнастический мат. По сигналу игроки команд-соперниц меняются местами, по ходу дважды выполняя кувырки вперед. Побеждает команда, которая первой достигнет противоположной стороны площадки и выстраивается на ней в строго определенной последовательности.

Варианты: бег с пролезанием в барьер, продвижение прыжками, бег на четвереньках, бег «на трех ногах» – каждые два участника одной команды встают рядом и связывают ноги (правая одного, левая другого), продвигаясь затем как бы на трех ногах.

«Охота на зайцев»

В центре площадки чертят круг диаметром 15-18 метров. Играющие делятся на две команды. Одна из них – «зайцы» – становится в круг. «Охотники» располагаются за чертой круга и получают волейбольный мяч. Не заходя в круг, «охотники» стараются попасть мячом в зайцев. Те увертываются от мяча, перебегают внутри круга

в более безопасное место. «Заяц» выбывает из игры как только в него попали мячом. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «зайцы». После этого центр круга занимает другая команда. Выигрывает команда, которая затратит меньше времени на выбивание всех «зайцев» или в установленное время (например, за 3 минуты) выбьет больше игроков команды соперников.

Игры для развития гибкости

«Шагни через клюшку»

Взять клюшку так, чтобы одна рука была на расстоянии полуметра от другой. Перешагнуть через клюшку одной ногой, а затем другой. Сначала вперед, потом назад.

«Поднять мяч»

Положить на пол хоккейный мяч так, чтобы он касался пяток. Отвести руки за спину, левой рукой обхватив запястья правой. Присесть, взять мяч правой рукой и выпрямиться, не сходя с места.

Игры для развития силовых способностей

«Перетягивание соперника»

На площадке проводятся три параллельные линии на расстоянии 3 метров одна от другой. К центральной линии с разных сторон подходят два участника, бе-



ругся за руки. По команде, каждый старается перетащить своего соперника за линию, находящуюся за его спиной. Выигрывает тот, кто сумеет это сделать. Время перетягивания можно ограничивать.

«Единоборство»

Встать друг против друга, поставив ноги на ширину плеч. Протянув правые руки друг к другу, соединив их от локтя до ладони, левые руки на бедрах. По команде стараться правой рукой отвести руку соперника в сторону с тем, чтобы заставить его сойти с места или опустить руку. То же самое выполнить левыми руками.

«Борьба в цепи»

На площадке проводятся три параллельные линии на расстоянии 3 метров одна от другой. Играющие делятся на две команды и встают на крайних линиях лицом одна к другой. По команде сходятся на средней линии и, не поворачиваясь, выстраиваются в одну шеренгу так, чтобы каждый играющий одной команды занимал место между двумя играющими другой команды. Участники игры берут друг друга под руки. По сигналу начинается борьба — каждая команда старается перетянуть соперников за свою черту, на которой они стояли раньше. Побеждает та команда, которой удастся это сделать. Если во вре-

мя борьбы цепь разорвется, то оба участника, допустившие разрыв, выходят из игры.

Можно применять такие игры, как «Качели», «Петухи» и др.

Игры для развития скоростных способностей

«Разведка»

Начертить круг диаметром 2 метра. В центр круга положить волейбольный мяч. Все игроки делятся на две команды — «разведчиков» и «часовых». Ребята из команды «разведчиков» должны постараться унести мяч из круга, из команды «часовых» — не дать унести мяч, осалив «разведчика», пока тот не вышел с мячом за круг. К мячу вызываются одновременно по игроку из каждой команды. «Разведчик», отвлекая «часового» выполнением различных движений (приседания, прыжки, повороты, махи ногами или руками и других), которые «часовой» обязан повторять, должен схватить мяч и вынести его за пределы круга. «Часовой» должен успеть осадить «разведчика», пока тот еще находится в круге.

«Защита»

Начертить круг диаметром два шага. В центр круга поставить булавку. Около круга встает защитник. Остальные участники игры встают вне круга на расстояние

вытянутых рук. Стоящие по кругу перебрасывают между собой мяч. В удобный для себя момент каждый из играющих может бросить мяч в булаву, чтобы ее сбить. Защитник отбивает мяч любым способом, не ударяя однако по нему ногой. Тот, кому удастся сбить булаву, становится защитником. Предыдущий защитник идет на его место.

«Бегуны»

Игра проводится на половине корта. Все занимающиеся делятся на две команды. Одна команда – «бегуны», другая – «ловцы». «Ловцы» располагаются вдоль одной из боковых линий. «Бегуны» – внутри площадки. По команде «бегуны» разбегаются по площадке. Одновременно на площадку вбегает первый из «ловцов», который пытается осалить как можно больше «бегунов». Те, в свою очередь, стараются от него увернуться.

Через 10 секунд раздается свисток, прерывающий игру. Ловец возвращается в свою шеренгу. Фиксируется количество им осаленных. Затем вновь раздается команда и выбегает следующий «ловец». Побеждает та команда, которая осалит большее количество «бегунов». При небольшом количестве занимающихся в группе каждый по очереди становится «ловцом». Подсчитывается

количество занимающихся, осаленных каждым. Выигрывает тот, кто осалит большее количество «бегунов».

Возможны варианты игры, например, «ловец» прыгает то на левой ноге, то на правой.

Эстафеты

Занимающиеся делятся на 2-3 команды, можно по одному человеку в каждой. Команды выстраиваются за линией ворот.

1. Первые номера по сигналу бегут до линии круга удара (к вершине), касаются ее рукой и лицом вперед на максимальной скорости возвращаются назад. Как только игрок пересекает линию ворот, стартует следующий член команды (если в команде более одного человека).

2. Первые номера бегут до линии круга удара лицом вперед, касаются ее рукой и возвращаются назад спиной вперед, бег начинают следующие номера.

3. Первые номера бегут до линии круга удара из положения сидя (можно придумать любое исходное положение), касаются ее и возвращаются назад прыжками на левой ноге (следующий раз: на правой ноге, приставными шагами правым боком, приставными шагами левым боком), бег из того же положения начинают следующие номера.



«Салки»

На одной половине площадки занимающиеся расходятся в разные стороны. Водящий по сигналу стартует в заранее выбранном направлении, стараясь «осалить» кого-нибудь из играющих. Играющие убегают, стараясь не дать до себя дотронуться. Осаленный становится водящим и игра продолжается.

«Вороны и воробьи»

Начертить две параллельные линии в трех шагах одна от другой. Отступив от них в обе стороны по 20-25 шагов, провести еще по линии. Играющие делятся на две команды: одна из них – «вороны», другая – «воробьи», и располагаются они на средних линиях спиной друг к другу. Ведущий громко говорит: «ВО-РО-НА!» или «ВО-РО-БЕЙ!», произнося последний слог отрывисто и делая перед ним паузу. Названная команда (или игрок), повернувшись на 180°, преследует противников, другая команда бежит к дальней черте, находящейся перед ней. Необходимо осалить убегающих раньше, чем те достигнут черты.

Игры для развития выносливости

Эстафета

Играющие разбиваются на команды. Выстраиваются за

стартовой линией. Перед каждой командой в 12-15 метрах устанавливается булава или набивной мяч. По сигналу первые номера должны обежать булаву и как можно быстрее вернуться назад. Как только первый номер пересекает стартовую черту, бег начинается второй номер команды и так далее.

Варианты:

а) участник команды бежит с хоккейным мячом (или с клюшкой) в руках и передает его, возвращаясь, следующему участнику;

б) участник преодолевает расстояние прыжками на двух ногах или на одной – вперед, на другой – возвращаясь;

в) до булав участник бежит, возвращается, передвигаясь спиной вперед или прыжками «лягушкой» (с ног на руки, ноги подтянуть). Эстафетный бег следует повторить 3-4 раза. Повторять можно один и тот же вариант, а можно их разнообразить. Это будет зависеть от индивидуальных особенностей занимающихся. Выигрывает команда, участники которой первыми заканчивают бег.

«Ловля парами»

Выбирают пару «ловцов». Взявшись за руки, они должны поймать игрока. Игрок считается пойманным, если «ловцы» сомк-

нули руки вокруг него. Когда «ловцы» ловят второго игрока, пойманные составляют новую пару, которая включается в ловлю игроков и так далее.

Кроме того, совершенствование физических качеств происходит в процессе занятий отдельными видами спорта: легкой атлетикой, спортивными играми, плаванием, велосипедным спортом, спортивной гимнастикой, туризмом.

Легкая атлетика: используются упражнения для совершенствования быстроты, выносливости, силы и ловкости. Так, бег на короткие дистанции, прыжки с места и с разбега (в длину, высоту, тройной) способствуют развитию быстроты и силы мышц ног; бег на средние и длинные дистанции – укреплению сердечно-сосудистой системы и повышению выносливости; метания – развитию силы мышц рук и туловища.

Спортивные игры, особенно гандбол, футбол и баскетбол, развивают быстроту и точность движений, ловкость, внимание, сообразительность, выносливость, способствуют укреплению нервно-мышечного аппарата, органов

дыхания и в целом повышению общей тренированности. Они являются и хорошим средством общей тактической подготовки хоккеистов.

Плавание хорошо развивает дыхательную систему, а также в сочетании с воздушными и солнечными ваннами является основным средством закаливания организма.

Велосипедный спорт способствует развитию быстроты, выносливости, силы мышц ног, а также воспитанию волевых качеств.

Спортивная гимнастика укрепляет двигательный аппарат и особенно способствует повышению силы, гибкости, общей координации, а также смелости и решительности.

Туризм является интересной, полезной формой отдыха и средством физической подготовки при условии, если не ставятся задачи высоких спортивных достижений. При занятиях туризмом пользуются активными способами передвижения по различной местности, что прекрасно укрепляет здоровье и закаливает организм.



ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

Ни в одном виде спорта нельзя достичь высоких результатов без напряженных тренировок, высоких нагрузок. Хоккей на траве не является исключением. Поэтому, прежде чем приступить к занятиям, узнайте у своего школьного врача, можно ли вам заниматься спортом, не повредит ли это вашему здоровью.

Позднее, когда тренировки станут регулярными, необходимо будет не менее двух раз в год проходить специальное обследование во врачебно-физкультурном диспансере. Там, используя самую современную технику и методы обследования, смогут ответить на вопросы, все ли у вас в порядке со здоровьем, на пользу или во вред идут тренировки, можно ли увеличить тренировочные нагрузки или их лучше снизить. А может быть, на какое-то время

перейти к активному отдыху. Кроме того, приступая к серьезным занятиям спортом, юный хоккеист и сам должен приобрести некоторые специальные знания и умения.

Краткий урок анатомии

В ходе объяснения упражнений по физической и технической подготовке приходится называть различные части тела, суставы, мышцы, участвующие в движениях. Поэтому спортсменам нужно хорошо ориентироваться в терминах анатомии – науки о строении и формах тела человека. Рассказывать о всех ее разделах в этой книге мы, конечно же, не будем, а уделим внимание лишь тому, что обеспечивает выполнение спортивных упражнений – двигательному аппарату, который образуют костная и мышечная системы.

Костная система состоит из костей. Соединяясь между собой с помощью связок, они образуют скелет – твердую опору человеческого тела. Соединения многих костей подвижны, благодаря чему кости могут перемещаться относительно друг друга. Такие соединения называются суставами.

С помощью сухожилий (плотной и упругой соединительной ткани) к костям прикрепляются мышцы. Основное свойство мышц состоит в том, что они могут сокращаться и изменять при этом свои размеры. Благодаря этому и происходит движение различных частей тела и перемещение человека в пространстве.

Основные приемы с клюшкой и мячом хоккеисты выполняют руками. С них и начнем наш краткий урок анатомии.

Плечевой пояс – костный пояс в верхней части туловища человека. Его образуют лопатка и ключица.

Плечевой сустав – место соединения руки и плечевого пояса. В этом суставе возможны такие движения, как поднятие и опускание руки, отведение ее в сторону, сгибание вперед и назад, разнообразные вращательные движения.

Плечо – верхняя часть руки до локтевого сустава. На передней

поверхности плеча находится бицепс – двуглавая мышца, сгибающая руку в локтевом суставе. На задней поверхности трицепс – трехглавая мышца, разгибающая руку в локтевом суставе. Верхняя часть плеча как бы прикрыта дельтовидной мышцей, участвующей практически во всех движениях в плечевом суставе.

Локоть (локтевой сустав) – место сгиба руки, где плечевая кость соединяется с костями предплечья. Основные движения в этом суставе – сгибание, разгибание и вращательные движения предплечья.

Предплечье – часть руки между локтевым и лучезапястным суставами. На предплечье находятся мышцы, сила и быстрота которых очень важны для хоккеистов. Они позволяют крепко держать клюшку, выполнять без длительной подготовки и больших долгих замахов кистевые броски мяча.

Лучезапястный сустав – место соединения костей предплечья и кисти. В этом суставе происходит сгибание, разгибание, вращательные движения кисти. Так как игрокам в хоккее на траве приходится действовать довольно тяжелой клюшкой, им следует уделить особое внимание укреплению связок этого сустава.



Кисть – часть руки от запястья до конца пальцев. На кисти располагается большое количество мелких мышц и связок. Сила мышц кисти также очень важна для плотного, надежного хвата клюшки.

Тазовый пояс (таз) – костный пояс в нижней части туловища человека.

Тазобедренный сустав соединяет бедро с тазовой костью. Основные движения в этом суставе – поднятие и опускание ноги, отведение ее в сторону, круговые движения.

Бедро – часть ноги от тазобедренного сустава до коленного. На бедре расположены мышцы, играющие важную роль при беге, прыжках. Четырехглавая мышца на передней поверхности бедра – основная мышца-разгибатель, двуглавая мышца на задней поверхности ноги – основная мышца-сгибатель ноги в коленном суставе.

Коленный сустав соединяет бедренную кость и берцовую кость голени. На этот сустав при беге, прыжках, резких остановках и поворотах выпадает очень большая нагрузка. Прочность его поддерживается крепкими, плотными связками – боковыми и крестообразными. Внутри сустава находятся мениски, похожие

на смягчающие прокладки между костями бедра и голени. Укреплению связок коленного сустава, их разогреву, повышению эластичности перед тренировками и соревнованиями должны уделять большое внимание все спортсмены-игроки.

Голень – часть ноги от колена до стопы. На задней поверхности голени находится икроножная мышца, от развития силы и выносливости которой во многом зависит способность спортсмена быстро и долго бегать.

Голеностопный сустав соединяет кости голени и стопы. Основные движения в нем – сгибание и разгибание, вращательные движения стопой. Сзади этот сустав прикрыт ахилловым сухожилием икроножной мышцы.

Стопа – часть ноги от голеностопного сустава до конца пальцев. Необходимо укреплять мышцы и связки стопы с помощью специальных упражнений. Иначе из-за постоянных значительных нагрузок они могут ослабнуть и возникнет плоскостопие.

Особенности выполнения основных технических приемов в хоккее на траве обуславливают повышенные требования и к силе и выносливости мышц туловища, особенно мышц спины и брюшного пресса (рис. 172).

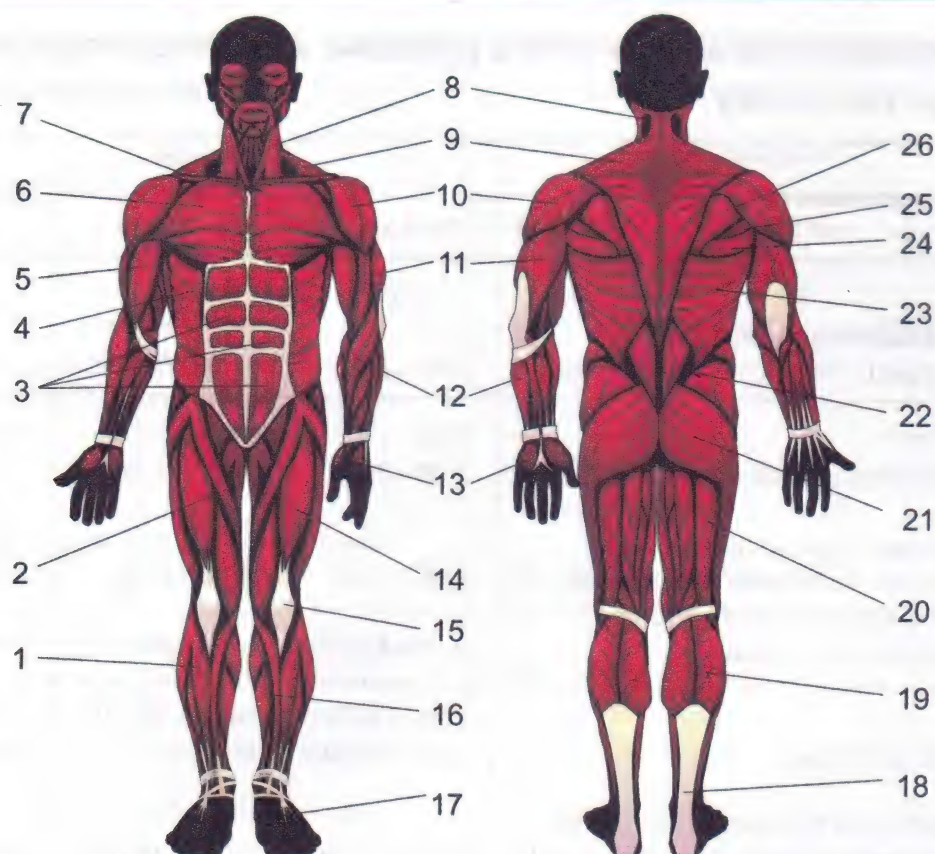


Рис. 172. Расположение основных мышц, суставов и сухожилий на теле человека: 1 – передняя большеберцовая мышца; 2 – портняжная мышца; 3 – прямая мышца живота; 4 – косая мышца живота; 5 – двуглавая мышца плеча (бицепс); 6 – большая грудная мышца; 7 – ключица; 8 – мышцы шеи; 9 – трапецевидная мышца; 10 – дельтовидная мышца; 11 – трехглавая мышца плеча (трицепс); 12 – мышцы предплечья; 13 – мышцы кисти; 14 – четырехглавая мышца бедра; 15 – надколенник; 16 – камбаловидная мышца; 17 – мышцы стопы; 18 – ахиллово сухожилие; 19 – икроножная мышца; 20 – двуглавая мышца бедра; 21 – ягодичная мышца; 22 – поясничный треугольник; 23 – широчайшая мышца спины; 24 – большая круглая мышца; 25 – малая круглая мышца; 26 – подостная мышца

Распорядок дня

Умение планировать свое время – основа успеха в любом деле. Очень важно это и для спортсменов, ведь постоянное соблюдение режима позволяет организму легче справляться с тренировочными нагрузками. Не надо забывать и о том, что для юных спортсменов

главной задачей является все-таки учеба в школе. А при правильно распланированном времени можно успеть все: и в школу сходить, и выполнить домашние задания, и родителям помочь в домашних делах, и на тренировку успеть.

Приведем примерный распорядок дня юного спортсмена.



Примерная схема суточного режима спортсмена при обучении в первую смену

Вид деятельности	Возраст		
	8–9 лет	10–12 лет	13–17 лет
Подъем	7.00	7.00	7.00
Зарядка, закаливающие процедуры (обтирание, душ), туалет, уборка постели	7.00–7.30	7.00–7.30	7.00–7.30
Завтрак	7.30–7.50	7.30–7.50	7.30–7.50
Дорога в школу (прогулка)	7.50–8.20	7.50–8.20	7.50–8.20
Занятия в школе (гимнастика перед уроками, завтрак на большой перемене, внеклассная и общественная работа)	8.20–12.30	8.20–14.00	8.20–14.30
Дорога из школы (прогулка)	12.30–13.00	14.00–14.30	14.30–15.00
Обед	3.00–13.20	14.30–14.50	15.00–15.20
Послеобеденный отдых	13.20–14.20	—	—
Помощь родителям (уборка помещений, покупка в магазине, мытье посуды и т. д.)	14.20–15.00	14.50–16.00	15.20–16.00
В дни тренировок: дорога на тренировку, тренировка, дорога домой. В обычные дни: пребывание на воздухе, подвижные игры и развлечения, занятия другими видами спорта	15.00–16.30	16.00–18.00	16.00–18.00
Полдник	16.30–16.40	—	—
Приготовление уроков (через 45 минут занятий 10 минут перерыв)	16.40–18.00	18.00–19.30	18.00–20.30
Пребывание на воздухе	18.00–19.00	—	—
Ужин	19.00–19.20	19.30–19.50	20.30–20.50
Свободное время (чтение литературы, просмотр телепередач, подготовка книг к школе и т. п.)	19.20–20.10	19.50–20.40	20.50–21.40
Приготовление ко сну (проветривание комнаты, вечерний туалет, приготовление постели)	20.10–20.30	20.40–21.00	13–15 лет 21.40–22.00 16–17 лет 22.10–22.30
Сон	20.30–7.00	21.00–7.00	13–15 лет 22.00–7.00 16–17 лет 22.30–7.00

Примерная схема суточного режима спортсмена при обучении во вторую смену

Вид деятельности	Возраст		
	8–9 лет	10–12 лет	13–17 лет
Подъем	7.00	7.00	7.00
Зарядка, закаливающие процедуры (обтирание, душ) туалет, уборка постели	7.00–7.30	7.00–7.30	7.00–7.30
Завтрак	7.30–7.50	7.30–7.50	7.30–7.50
Прогулка	7.50–8.20	7.50–8.20	—
Приготовление уроков (через 45 минут занятий 10 минут перерыв)	8.20–10.00	8.20–10.30	7.50–10.30
В дни тренировок: дорога на тренировку, тренировка, дорога домой. В обычные дни: пребывание на воздухе, подвижные игры и развлечения, занятия другими видами спорта	10.00–11.30	10.30–12.30	10.30–12.30
Помощь родителям	11.30–12.00	12.30–13.10	12.30–13.10
Пребывание на воздухе	12.00–13.10	—	—
Обед	13.10–13.30	13.10–13.30	13.10–13.30
Дорога в школу (прогулка)	13.30–14.00	13.30–14.00	13.30–14.00
Занятия в школе (гимнастика перед уроками, уроки, полдник, внеклассная и общественная работа)	14.00–18.00	14.00–19.00	14.00–20.00
Дорога из школы (прогулка)	18.00–18.30	19.00–19.30	20.00–20.30
Пребывание на воздухе	18.30–19.00	—	—
Ужин	19.00–19.20	19.30–19.50	20.30–20.50
Свободное время (чтение литературы, просмотр телепередач и т.п.)	19.20–20.10	19.50–20.40	13–15 лет 20.50–21.40 16–17 лет 20.50–22.15
Подготовка ко сну (проветривание комнаты, вечерний туалет, приготовление постели)	20.10–20.30	20.40–21.00	13–15 лет 21.40–22.00 16–17 лет 22.10–22.30
Сон	20.30–7.00	21.00–7.00	13–15 лет 22.00–7.00 16–17 лет 22.30–7.00



А теперь остановимся подробнее на некоторых пунктах этого распорядка.

Зарядка

Утро каждого спортсмена – и уже ставшего настоящим мастером, и делающего первые шаги в спорте – должно начинаться с утренней гимнастики – зарядки.

Утренняя гимнастика приносит бодрость на весь день, хотя у начинающих спортсменов длительность ее может составлять не более 10-15 минут. Она же поможет развить старательность, настойчивость в достижении цели, упорство, умение организовать свой день.

Поначалу, возможно, утренняя зарядка покажется кому-то

трудной, надоедливой. Но настоящий спортсмен без этой помощницы не обходится. Пересильте лень, через каждые 2-3 недели меняйте, разнообразьте комплексы, постепенно увеличивайте нагрузку. И к вам придут сила, ловкость, гибкость.

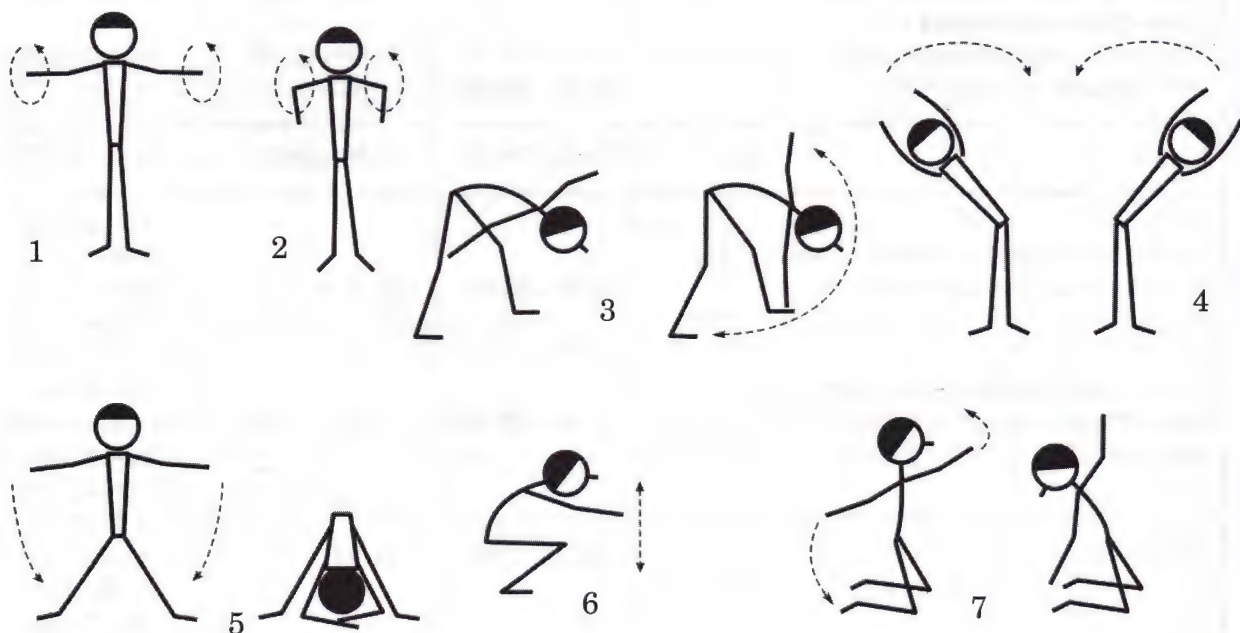
Для начинающих хоккеистов вполне подойдет вот такой примерный комплекс утренней зарядки, рассчитанный на 15-20 минут.

Зарядка на 15-20 минут

Медленный бег (2-3 минуты)

Общеразвивающие упражнения (8-10 минут) (рис. 173).

1. Основная стойка (о.с.) – руки в стороны, кисти сжаты в кулаки:
а) круговые движения кистями в



лучезапястных суставах; б) то же, но с одновременным сведением рук вперед, подниманием их вперед или отведением назад; б) то же, но одновременно поднимаясь на носки, полуприсядая и приседая; г) то же, но при движении шагом.

2. Исходное положение (и.п.) – руки согнуты в локтях. Круговые движения руками, поднимаясь на носки.

3. И.п. – наклон вперед, руки в стороны. Повороты туловища («мельница»).

4. Наклоны туловища вправо и влево.

5. И.п. – ноги шире плеч. Пружинящие наклоны вперед с касанием локтями пола.

6. Глубокие приседания с последующими пружинящими движениями.

7. Стоя на коленях, попеременно нагибать туловище влево и вправо с поворотом назад.

8. И.п. – упор присев. Прыжком, отводя ноги назад, чередовать переход из упора присев в упор лежа и обратно.

9. Маховые движения ногой вперед и назад.

10. Выпад вперед, прямая нога сзади на носке, руки в различных

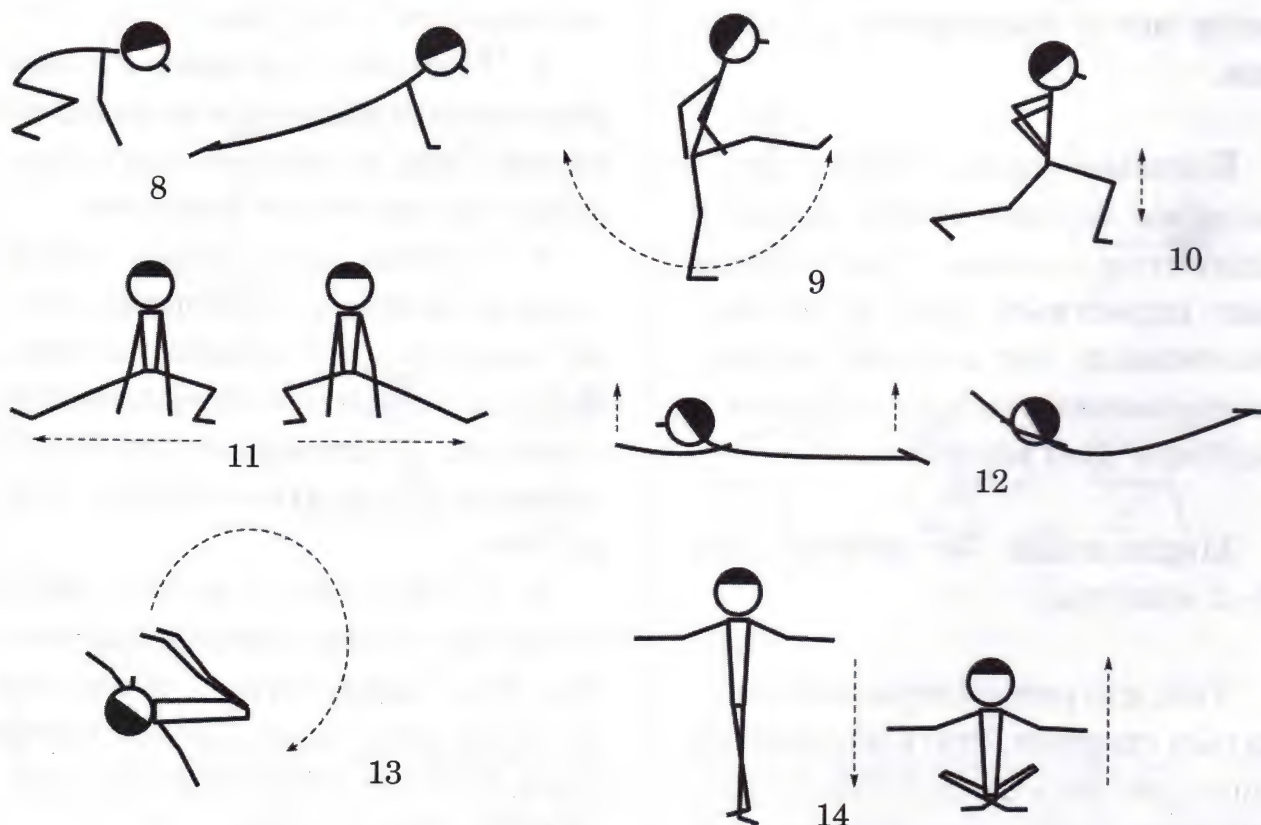


Рис. 173. Упражнения к зарядке на 15-20 минут



исходных положениях: пружинящие приседания на согнутой ноге, отодвигая прямую ногу назад возможно дальше.

11. Упор присев на левой ноге, правая нога выпрямлена в сторону. Переход в упор присев на правой ноге и обратно.

12. Прогибаясь, отрывать руки и ноги от пола.

13. Лежа на спине, перенесение ног справа налево и обратно.

14. И.п. сидя скрестив ноги («по-турецки»). Садиться и вставать без помощи рук.

15. И.п. стойка ноги врозь, правая нога впереди. Темповые прыжки вверх на месте, чередуя смену ног в безопорном положении.

Беговые упражнения – бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставной шаг, скрестный шаг, подскоки, многоскоки, бег спиной вперед, бег с изменением направления и скорости (3–5 минут).

Медленный бег или ходьба (1–2 минуты)

Тем, кто решил серьезно заниматься спортом, стать настоящим мастером хоккея на траве, можно рекомендовать специальную зарядку хоккеиста. На нее следует

отводить по утрам 30–40 минут, а в выходные дни – и 50–60 минут.

Зарядка на 30–40 минут

Медленный бег (3 минуты).

Общеразвивающие упражнения (10–12 минут).

1. И.п. – основная стойка, руки сзади «в замок». Вставание на носки, прогибаясь и поднимая руки назад. Возвращение в и.п.

2. Круговые движения прямыми руками. Начинать с малых кругов, постепенно перейти к большим кругам.

3. Скрестные движения прямыми руками перед грудью и разведение рук в стороны.

4. Повороты туловища с попеременным сгибанием и разгибанием рук. Рука, выпрямленная назад, делает пружинящие движения.

5. Стойка ноги врозь шире плеч, руки внизу: наклоняясь влево, правую руку сильно согнуть, подтягивая кисть к подмышечной впадине, и одновременно левой ладонью скользить по левому бедру вниз.

6. Стойка ноги врозь шире плеч, руки в стороны: а) не сгибая ног, наклониться вперед в сторону, руками коснуться носка ноги; б) то же, но руками коснуться пола сбоку стопы.

7. Присед на всей стопе с сом-



Рис. 174. Упражнения к зарядке на 30-40 минут

кнутыми коленями, захватив руками ноги у голеностопных суставов; выпрямить ноги и одновременно

наклониться вперед, притягиваясь руками, до касания лбом коленей.



8. Из положения стоя на одной ноге свободные махи слегка согнутой в колене другой ногой вперед-назад.

9. Сед с согнутыми ногами, стопы сомкнуты, ладони на коленях: не разъединяя стоп, разводить колени в стороны, дополнительно нажимая руками на ноги вниз-наружу.

10. В упоре присев на одной ноге другая вытянута назад. Менять положение ног, оставаясь в упоре на руках.

11. Лежа на спине – движения велосипедиста.

12. Сед на пятках, взяться руками за стопы: не отпуская руки ног, выдвинуть таз вперед, прогнуться, голову наклонить назад, затем отвести таз назад и сесть на пятки.

13. И.п. – упор присев. В быстром темпе чередовать перекал на спину с последующим возвращением в упор присев.

14. И.п. – упор лежа на скамейке. Отжимания от скамейки, сгибая и разгибая руки.

15. И.п. – стоя на одной ноге, другая на скамейке, руки внизу. Поочередно наступать на скамейку с выталкиванием вверх и сменой ног в прыжке над скамейкой.

Беговые и прыжковые упражнения – бег с высоким поднимани-

ем бедра, с захлестом голени, приставной шаг, скрестный шаг, подскоки, многоскоки, бег спиной вперед, бег с имитацией отбора мяча, бег с поворотами в движении, с изменением направления и скорости, старты из различных исходных положений, прыжки-«лягушки» сериями по 5 раз (5–7 минут).

Упражнения с клюшкой и мячом.

1. Ведение мяча разными способами (гладкое, змейкой, спиной вперед, с забеганием, индийский дриблинг). Ведение мяча без зрительного контроля.

2. Жонглирование мячом с касанием мяча разными частями клюшки (плоской стороной, круглой стороной, ребром, ручкой), с поворотом клюшки.

3. Широкий дриблинг, стоя на месте, изменяя амплитуду и темп движений.

Медленный бег или ходьба (1–2 минуты).

Зарядка на 50–60 минут

Медленный бег (3 минуты).

Общеразвивающие упражнения с клюшкой (10–12 минут).

1. Держа клюшку двумя руками, поднять руки вверх, прогнуться и вернуться в и.п.

2. Держа клюшку в двух руках перед собой, повороты в стороны.

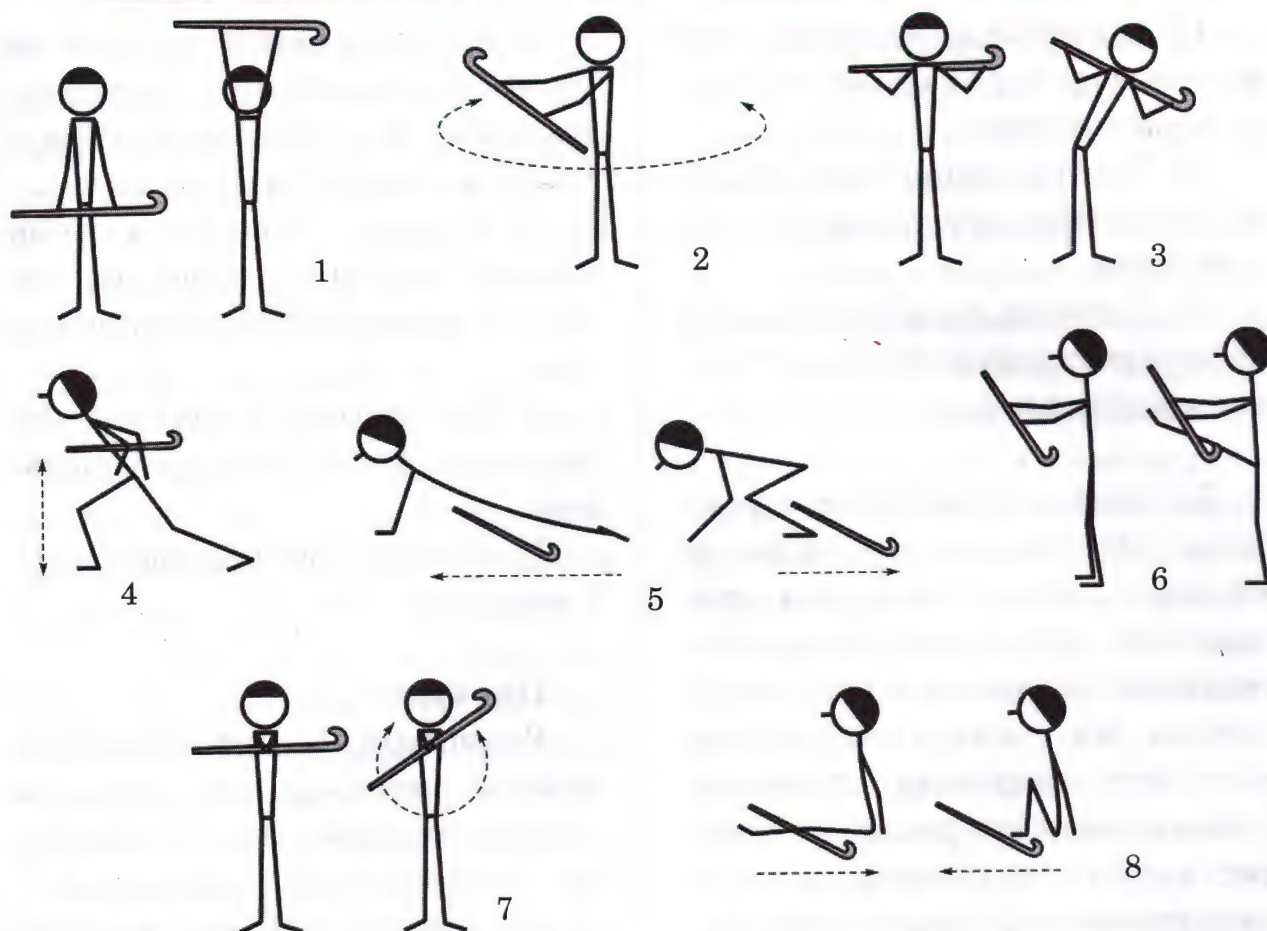


Рис. 175. Упражнения к зарядке на 50-60 минут

3. Наклоны в стороны, держа клюшку на плечах.

4. Пружинящие выпады (по 4 на каждую ногу) со сменой ног прыжком.

5. Переход из упора присев в упор лежа и обратно, не задевая клюшку, лежащую на полу.

6. Клюшка в двух руках перед собой: махи ногами, стараясь достать ногой клюшку.

7. Клюшку держать перед собой за середину: вращательные дви-

жения кистями рук («мельница»).

8. Сидя на полу, клюшка под коленями: сгибать и выпрямлять ноги, не задевая клюшку.

9. Клюшка в двух руках вверху, наклониться вперед, не сгибая коленей, положить клюшку на землю, выпрямиться, наклониться вперед, поднять клюшку, вернуться в и.п.

10. Клюшка в двух руках внизу, присесть, поднимая клюшку вверх, и вернуться в и.п.



11. В стойке на коленях, держа клюшку перед собой: садиться вправо и влево.

12. Переступание через клюшку, удерживаемую в двух руках, и обратно.

13. Клюшка на полу: прыжки на двух ногах через клюшку с продвижением вперед.

Беговые и прыжковые упражнения – бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставной шаг, скрестный шаг, подскоки, многоскоки, бег спиной вперед, бег с имитацией отбора мяча, бег с поворотами в движении, с изменением направления и скорости, старты из различных исходных положений, прыжки-«лягушки» сериями по 5–7 раз (5–7 минут).

Упражнения с клюшкой и мячом.

1. Ведение мяча разными способами (гладкое, змейкой, спиной вперед, с забеганием, индийский дриблинг). Ведение мяча без зрительного контроля.

2. Жонглирование мячом с касанием мяча разными частями клюшки (плоской стороной, круглой стороной, ребром, ручкой), с поворотом клюшки.

3. Широкий дриблинг, стоя на месте, изменяя амплитуду и темп движений.

4. В парах: передачи мяча на месте и в движении (толчком, щелчком, укороченным ударом, с удобной и неудобной стороны).

5. В парах: обводка и отбор мяча (с пассивной игрой защитника, с активной игрой защитника).

6. Броски мяча в цель (набивные мячи, кегли, ворота из флажков).

Медленный бег или ходьба (1–2 минуты).

Питание

Рациональное питание имеет важное значение для здоровья каждого человека, а для спортсмена – особенно, поскольку является непременным условием достижения успеха и сохранения здоровья при напряженной тренировке. Для юного спортсмена оно имеет особое значение, так как учитывается не только воздействие нагрузки, но и естественные процессы роста и развития организма.

Спортсменам нужно стремиться соблюдать четкий режим питания и принимать пищу в строго установленные часы.

Перед выходом на утреннюю зарядку можно выпить стакан сладкого чая или кофе. А завтракать следует после водных процедур.

Приступать к тренировке можно не раньше, чем через 2–2,5 часа после приема пищи. Во время еды не рекомендуется отвлекаться, это плохо сказывается на переваривании пищи. Принимать пищу надо маленькими кусочками, тщательно пережевывая. В этом случае организм лучше усвоит все полезные вещества, содержащиеся в пище. Есть надо спокойно, еда второпях и в чрезмерных объемах вредна.

Поздний и обильный ужин мешает полноценному сну, поэтому ужинать надо не позже, чем за 2 часа до сна. Ужин должен состоять из легкоперевариваемых молочных или овощных блюд, без острых приправ. Противопоказан вечером кофе и крепкий чай – из-за их возбуждающего действия.

После каждого приема пищи не забудьте в течение 2–3 минут почистить зубы и прополоскать рот.

И, конечно же, для спортсмена важно не только как есть, но и что есть.

Рациональное питание предполагает потребление всех необходимых человеку веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов и воды.

В питании юных спортсменов особенно важна белковая часть рациона, поскольку белок – основ-

ной материал, используемый растущим организмом для формирования новых клеток и тканей, для роста и развития.

Юные спортсмены особенно нуждаются в белках животного происхождения, которые должны составлять 70–80% всех потребляемых организмом белков. Основными источниками полноценных животных белков являются мясо, рыба, молочные продукты, яйца; растительных – соя, гречневая и овсяная крупы, бобы, горох, фасоль. Мясо лучше употреблять нежирное и избегать пережаренного. Из молочных продуктов лучше всего йогурт, кислое и обезжиренное молоко, кефир. Эти молочные продукты способствуют созданию в кишечнике здоровой среды.

Жиры – концентрированные источники энергии и выполняют пластическую функцию. Биологическая ценность жира определяется прежде всего его высокой калорийностью. Этим и объясняется чувство сытости, быстро наступающее при приеме жиров. Вместе с жирами организм получает и очень важные жирорастворимые витамины. Витамины А и Д в больших количествах содержатся в жире рыб и морских животных. Помимо животных жиров – основных источников



жирорастворимых витаминов – в ежедневный рацион необходимо включать растительные масла, недостаток которых негативно сказывается на процессе роста, функции печени. С жирами юный спортсмен должен получать 20% общей калорийности, и эту норму не следует превышать, поскольку жирная пища не только приводит к избыточной массе тела, но и снижает работоспособность.

Углеводы – основной источник снабжения организма энергией, поэтому потребность в них у спортсменов значительно больше, чем у тех, кто спортом не занимается. При физической работе они расходуются в первую очередь, и достаточное их потребление имеет для спортсмена важное значение. Установлено, что при употреблении пищи, богатой углеводами, организм работает экономнее, чем при жировой диете.

Основные источники углеводов – сахар и крахмал. Большая часть потребляемых углеводов содержится в хлебе, картофеле, овощах и фруктах, сахаре. Злоупотребление углеводами, как и другими питательными веществами, вредно: их избыток превращается в жир, что опять-таки приводит к избыточной массе тела.

Кроме того, вследствие избытка углеводов в организме накапливается вода. Особенно вредно увлекаться сладостями, они угнетают секрецию желудочного сока, уменьшают аппетит. В качестве десерта желательны сладкие фрукты, несладкие желе. Хлеб лучше употреблять испеченный из муки грубого помола.

Витамины – это регуляторы и ускорители физиологических процессов. Они улучшают внутреннюю среду организма, повышают функциональные возможности его основных систем, устойчивость организма против воздействия неблагоприятных факторов. Современная наука о питании рассматривает витамины как важное средство профилактики болезней, повышения работоспособности, замедления процессов старения.

Основным источником витамина С являются овощи и фрукты: шиповник, черная смородина, щавель, капуста, лимоны, апельсины, томаты. Витамин В₁ обычно принимается в виде синтетического препарата, витамин В₂ содержится в печени, сыре, яйцах, зеленых частях растений, постном мясе, бобовых продуктах и молоке. Витамин В – комплексный витамин, он содержится в молоке, яйцах, сыре, мясных про-

дуктах (особенно в печени, сердце), рыбе, земляных орехах. В печени и овощах, зерновых – B_6 . В печени, почках, свежем мясе – B_{12} . В рыбьем жире, молоке, рыбе, яйцах, сливочном масле – витамин D; масло из пшеничных зародышей, растительные жиры, овощи, сливочное масло, молоко богаты витамином E.

Повышенную потребность спортсмена в витаминах удается удовлетворить далеко не всегда, особенно зимой и весной. Поэтому в целях дополнительной витаминизации используют витаминные комплексы «Аэровит», «Компливит», «Селмевит» или другие поливитамины.

Однако юные спортсмены нередко увлекаются чрезмерным приемом витаминов, что имеет нежелательные последствия. Важно понять необходимость строгой дозировки приема витаминов. Спортсмены должны знать, что избыток витамина D может вызвать бессонницу, рвоту, повышение температуры; насыщение витамином A вызывает головную боль, головокружение, потерю аппетита, похудение, боль в костях, мышцах.

Минеральные соли принимают участие во всех видах обмена веществ. Недостаток их потребления, особенно детьми и подрост-

ками, приводит к нарушению процессов формирования костей, зубов, замедлению общего роста и развития. Наибольшее значение для растущего организма имеют кальций, фосфор, калий и железо. Наиболее богатые источники кальция – продукты, содержащие животные белки, а также зерновые, крупы, стручковые, орехи; калий содержится в молоке, сухих фруктах, отрубных хлопьях; железо – в постном масле, в печени, зеленых частях растений, бобовых и зерновых продуктах, в сушеных фруктах. Знайте, что ежедневное потребление в пищу 300–400 граммов овощей и фруктовых соков позволяет не только полностью удовлетворить потребность в минеральных солях, но и ликвидировать их дефицит.

Полноценное питание предполагает не только достаточную калорийность и содержание всех необходимых для организма веществ, но и соблюдение правил подбора продуктов, распределения их приема. Очень важным, например, является разнообразие пищи. Нельзя на первое употреблять суп с лапшой, а на второе – макаронный гарнир; или на первое щи, а на второе – тушеную капусту. Пища должна быть легко усвояемой и приятной на вкус.



Нельзя всякий раз питаться по таблице, чтобы компенсировать затраченную энергию. В определенной мере существует отрицательная связь между расходом энергии и количеством потребляемой пищи, поскольку в дни с большими нагрузками аппетит, как правило, снижен, несколько угнетена деятельность органов пищеварения и нет смысла нагружать их обилием пищи. В дни с меньшей нагрузкой аппетит повышается, и спортсмен легко компенсирует потери энергии.

Особое внимание надо уделять питанию во время соревнований. Пища должна быть калорийной, но легкоусвояемой, так как сочетание эмоционального возбуждения с трудно перевариваемой пищей может затруднять пищеварение, вызвать недомогание, что в конечном счете отразится на результате. В день соревнований интервал между приемом пищи и стартом следует увеличить не менее чем на час по сравнению с обычным тренировочным днем. Целесообразна в дни соревнований и дополнительная витаминизация.

Перед соревнованиями вам не следует употреблять в пищу:

1. Все жирные продукты – жареный картофель, жареную птицу, жирные сосиски, подливки (из сока жаркого), пирожки.

2. Острые приправы, красный стручковый перец, жаркое из мяса.

3. Трудноперевариваемые овощи, такие как редиска, лук, огурцы.

4. Большие порции мяса или рыбы.

5. Молочные продукты (в случае повышенного нервного возбуждения).

Сон

Для здорового сна обычно достаточно 8–9 часов в сутки. Лучшее время для сна – с 22 часов до 7 утра. Так что долгое ночное сидение перед телевизором – не для настоящих спортсменов. Ложиться спать необходимо в одно и то же время.

Свежий и прохладный воздух способствует быстрому засыпанию, поэтому перед сном следует обязательно проветрить комнату. Желательно постепенно приучить себя в любую погоду спать при открытом окне (летом) или форточке (зимой). Температура воздуха в комнате 17–18°C. В таких условиях организм лучше отдыхает, быстрее восстанавливает силы.

Постель не должна быть слишком мягкой. Не следует спать, укрывшись с головой одеялом и уткнувшись в подушку, так как при этом затрудняется дыхание. Луч-

ше всего засыпать на правом боку или на спине.

Постоянное недосыпание приводит к переутомлению и нервному истощению. Это сразу же скажется и на спортивных успехах: известно, что в дни с недостаточной продолжительностью сна работоспособность юных спортсменов ухудшается сразу на треть. Скажется недостаток сна и на школьной успеваемости, да и просто на вашем настроении.

Перед сном не забудьте принять теплый душ, умыться и почистить зубы.

Закаливание

И соревнования, и тренировки по хоккею на траве проходят обычно на открытом воздухе. А это значит, что играть и тренироваться вам придется и в холодную погоду, и в дождь, и в жару, и при сильном ветре. Поэтому чтобы не заболеть, не простудиться, нужно обязательно закаливать организм. Есть разные средства закаливания. Одно из самых действенных – закаливание водой, к которому относятся обливания, обливания, душ и купания.

Обтирание – начальный этап закаливания водой. В течение нескольких дней делают обтирания полотенцем, губкой или рукой, смоченной в воде. Сначала обтираются по пояс, а затем пе-

реходят к обтиранию всего тела, начиная с верхней половины туловища. Обтерев водой шею, грудь, руки и спину, вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты по ходу движения крови к сердцу. После этого также растирают нижние конечности. Вся процедура не должна превышать 5 минут.

Обливание – следующий этап закаливания водой. Этой процедурой должна заканчиваться каждая утренняя зарядка. Для первых обливаний применяйте теплую воду с температурой около 30°C. Затем, через каждые 2–3 дня делайте воду немного холоднее, снижая ее на 1°C. И уже через 1–1,5 месяца вы сможете умываться и обливаться водой, совсем не подогретой. После обтирания сразу же разотритесь полотенцем. Это поможет быстро согреться и исключить переохлаждение.

Теперь главное – проводить такие процедуры нужно ежедневно, в любую погоду. Помните, что главное в закаливании – постепенность и регулярность.

Купание в открытых водоемах – один из лучших способов закаливания. Здесь на организм действуют сразу несколько закаливающих сил – воздух, вода и солнечные лучи. Начинать купание можно, когда температура воды достигнет 18–



20°C. Желательно купаться в утренние и вечерние часы.

Повышают устойчивость организма к простудным заболеваниям и такие процедуры, как обмывание стоп и полоскание горла.

Обмывание стоп проводите ежедневно в течение всего года перед сном. Начинать следует с температуры воды 26–28°C. Затем каждую неделю ее постепенно снижают и доводят до 12–15°C. После обмывания стопы тщательно растирают до покраснения.

Полоскание горла нужно проводить каждый день утром и вечером. Начинайте с температуры воды 23–25°C. Каждую неделю температуру снижайте на 1–2°, постепенно доведя ее до 5–10°C.

Уход за кожей и телом

Кожные покровы нашего тела играют важную роль, защищая внутренние органы и ткани нашего организма от внешних влияний. Надежность этой защиты во многом зависит от чистоты кожных покровов.

Во время тренировок, соревнований на коже неизбежно появляются грязь, пыль, пот. Такая кожа в значительной степени теряет свою защитную функцию. Поэтому мыться после физической нагрузки нужно обязательно с мылом. Одежду, в которой вы

тренируетесь (трусы, майку, носки), стирайте после каждой тренировки. Тренировочный костюм тоже не должен служить вам целый год без гигиенической обработки. Следите и за тем, чтобы одежда и обувь, в которых вы тренируетесь, не были рваными или тесными. Это поможет избежать потертостей и ссадин. Если же избежать их не удалось, следует промыть поврежденное место перекисью водорода, а затем смазать зеленкой или йодом.

Аккуратно подстригайте ногти на пальцах рук и ног. Это необходимо не только для того, чтобы вас не считали грязнулей. Такие требования есть и в правилах соревнований: с длинными ногтями судья может просто не допустить вас на игру.

Вредные привычки

Курение, употребление алкогольных напитков, наркотиков несовместимы с серьезными занятиями спортом.

В табачном дыму содержится множество вредных для организма химических веществ, вызывающих заболевания нервной системы, желудка, органов дыхания. Никотин ослабляет память, поражает волю, снижает производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, общую рабо-

тоспособность человека. В молодом возрасте отравление никотином наступает очень быстро. Отсюда рассеянность и нервозность, отставание от товарищей в спорте и в учебе, преждевременная остановка в физическом развитии.

Алкоголь вредно действует на нервную систему человека. В состоянии опьянения снижаются показатели силы, быстроты, выносливости, нарушается координация движений, ухудшаются зрительные и слуховые восприятия. При частом употреблении алкоголя развиваются тяжелые необратимые заболевания (жировое перерождение сердца, гипертоническая болезнь).

Самоконтроль

Рост спортивных достижений зависит от состояния здоровья спортсмена: даже незначительные изменения в состоянии здоровья снижают возможности спортсмена, что тут же сказывается на спортивных результатах. Поэтому для правильного построения процесса тренировки очень важны данные самостоятельного наблюдения юных спортсменов за состоянием своего организма – самоконтроль.

Для самоконтроля можно использовать простые, доступные

методы наблюдений. Данные таких самонаблюдений записываются в дневник самоконтроля. Одни показатели заносятся туда в описательной форме – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, желание тренироваться, нарушения режима. Другие в количественном выражении – масса тела, пульс, частота дыхания, артериальное давление, спортивные результаты.

Частота сердечных сокращений (ЧСС), часто называемая пульсом, – очень информативный показатель состояния организма человека, тренированности его сердца и сосудов. Измерять ЧСС следует утром, еще в постели, затем перед тренировкой и после нее. Из многих точек на теле, где можно зафиксировать пульсирование артерий, наиболее часто пульс измеряют у запястья, на шее, а также непосредственно на левой стороне груди, где хорошо ощущаются сокращения сердечной мышцы. Обычно пульс считают 10 секунд, после чего умножают полученную величину на 6 и получают ЧСС за 1 минуту. Эта итоговая величина и записывается в дневник.

О степени своей тренированности вы достаточно точно можете судить по времени возвращения пульса к исходному состоянию



после физической нагрузки. При хорошей тренированности даже после большой физической нагрузки пульс восстанавливается за 20–30 минут. Если же период восстановления затягивается на 60 и более минут, это указывает на слабую общую тренированность, возможно скрытое болезненное состояние, утомление или имевшее место нарушение режима.

Учет данных самоконтроля юные хоккеисты проводят самостоятельно. Но на первых порах вести дневник самоконтроля им могут помогать родители или тренер.

Вот например, как может выглядеть обычная тетрадь, разграфленная по показателям самоконтроля:

Дата	Содержание тренировки	Продолжительность (мин)	Работоспособность, самочувствие, сон, аппетит	Масса тела (кг)	ЧСС, АД, ЧД

Примечание.

ЧСС – частота сердечных сокращений.

АД – артериальное давление.

ЧД – частота дыхания.

Конечно, форма дневника может быть и другой. Главное, чтобы все необходимые показатели были в нем отражены и чтобы все графы регулярно заполнялись.

Это приучит вас более сознательно относиться к занятиям спортом, к анализу своих действий, а также к соблюдению режима.

В конце дневника можно также сделать таблицу для учета результатов в различных контрольных упражнениях: по физической, технической подготовке, результатам выступлений в соревнованиях, а также показателей роста, массы тела и так далее. Такая таблица очень наглядна, с ее помощью легко проследить, как изменяются ваши результаты, улучшаются ли они под влиянием тренировки.

Для оценки физической и технической подготовленности хоккеистов обычно используют та-

кой комплекс контрольных упражнений.

Прыжок в длину с места выполняется толчком двух ног. Для большей точности измерения пя-

точный край подошвы следует смазать мелом: оставленный на полу след фиксирует место приземления и, соответственно, расстояние от обозначенной для прыжка линии.

Пятерной прыжок. Первый прыжок выполняется от линии толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу, затем три прыжка с приземлением на маховую ногу (со сменой ног), пятый прыжок совершается толчком одной ноги с последующим приземлением на обе ноги.

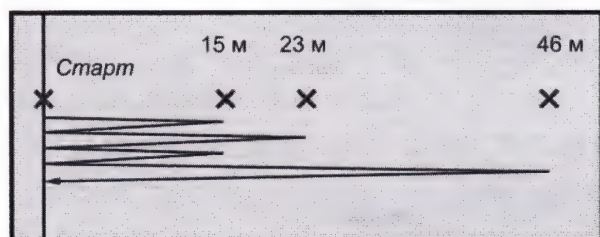


Рис. 176. Схема выполнения теста «Челночный бег 198 метров»

Бег 30 метров с места выполняется с высокого старта. На выполнение теста спортсменам дается две попытки с интервалом не менее 3 минут.

Челночный бег 198 метров. При проведении челночного бега от места старта на расстоянии 15, 23 и 46 метров устанавливаются 3 стойки (рис. 176). Порядок пробегаания отрезков следующий: 2х15 м + 2х23 м + 2х15 м + 2х46 метров, после чего спортсмен финиширует. Общая длина пробегаемой дистанции составляет 198 метров.

Бег на 20 метров с обеганием стоек. С линии старта спортсмен пробегает 11 метров, обегает первую стойку справа, затем остальные 5 стоек и финиширует (рис. 177). Упражнение выполняется с клюшкой. Учитываем время с момента старта до пересечения круга удара (рис. 177).

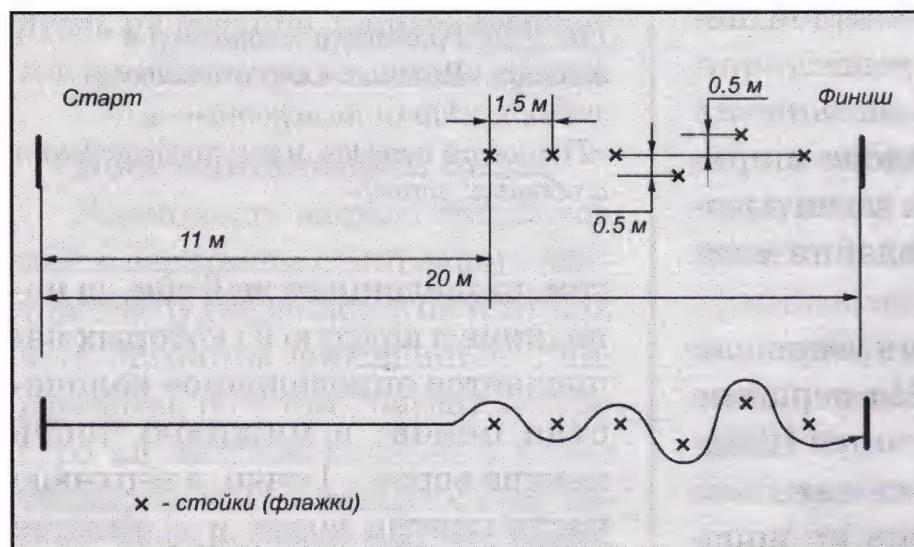


Рис. 177. Схема выполнения теста «Бег на 20 метров с обеганием стоек»



Ведение мяча на 20 метров с обводкой стоек и ударом по воротам. Спортсмен после старта с линии 1 ведет мяч 11 метров (обязательны три касания клюшкой мяча), обводит поочередно 6 стоек, начиная с правой стороны, и производит удар по воротам (рис. 178). Результат засчитывается только в случае попадания мяча в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения спортсменом линии круга удара.

Точность передач после ведения мяча и обводки стоек. Спортсмен начинает ведение мяча с линии старта 2 (рис. 178), расположенной в 6 метрах от первой стойки, обводит поочередно 6 стоек, начиная с правой стороны, и войдя в круг удара, посылает мяч толчком в цель: первая получает 3 очка, в ближнюю часть – 1 очко, в дальнюю – 2 очка. Учитывается время выполнения каждой попытки и точность передач.

Бросок мяча на дальность выполняется в коридоре шириной 5 метров. Бросок засчитывается только при попадании мяча в коридор.

Время и точность ударов по воротам с места. На вершине круга удара располагается 10 мячей. Спортсмен последовательно производит 10 ударов по воро-

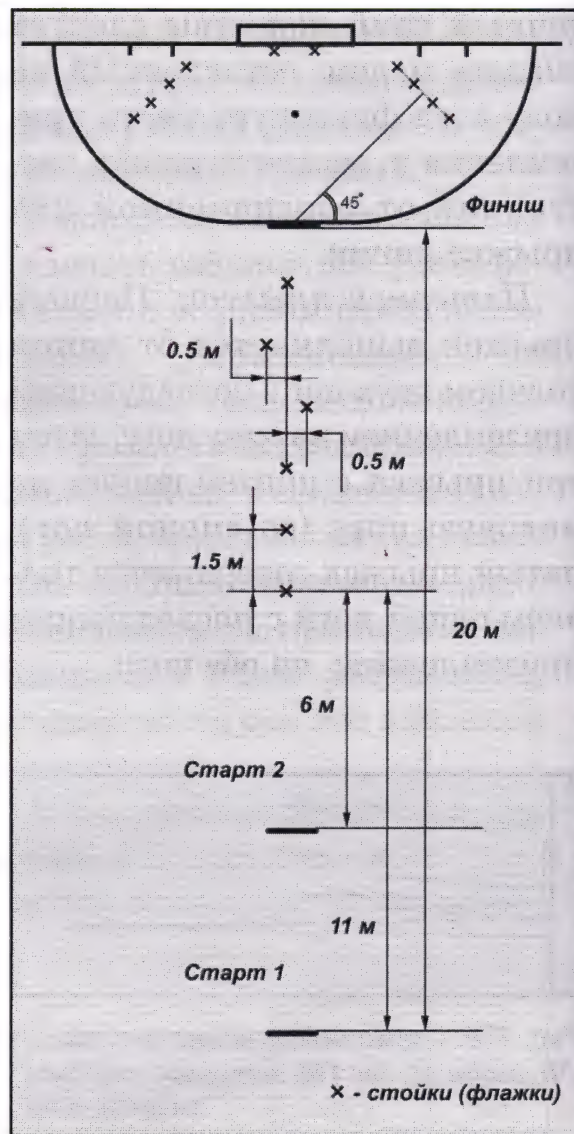


Рис. 178. Разметка площадки в тестах «Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам» и «Точность передач мяча после ведения и обводки стоек»

там, разделенным на 6 зон, за попадание в каждую из которых начисляется определенное количество очков: в нижнюю часть центра ворот – 1 очко, в верхнюю часть центра ворот и в нижние

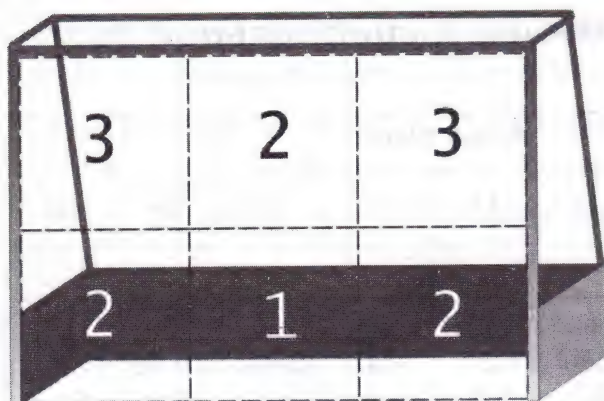


Рис. 179. Распределение зон ворот при выполнении теста «Время и точность ударов по воротам»

углы ворот – по 2 очка, в верхние углы ворот – по 3 очка (рис. 179). Время фиксируется с момента первого удара до выполнения последнего. Показателем точности является сумма набранных очков.

Для выполнения всех тестов дается три попытки. В итоговую таблицу вносятся лучшие результаты в каждом упражнении.

Оценить уровень своей подготовленности вы можете, ориентируясь на средние данные хоккеистов и хоккеисток вашего возраста.

Восстанавливаем силы

Успешность вашего продвижения к вершинам спортивного мастерства будет зависеть от того, как ваш организм справляется с нагрузками, и от того, насколько быстро он восстанавливается после тренировок. И в ваших силах помочь своему организму восстано-

виться как можно быстрее. Для этого следует использовать разнообразные средства восстановления. Наиболее простые и доступные из них – теплый и контрастный душ, тепловые ванны, баня и самомассаж.

Для теплого душа температура воды должна быть около $+30-33^{\circ}\text{C}$. Такой душ успокаивает нервную систему, снижает мышечное напряжение, способствует появлению чувства бодрости и свежести.

Контрастный душ – одно из эффективных средств восстановления сил. Методика его применения такова: 1–2 минуты – горячая вода ($+35-40^{\circ}\text{C}$, затем 5–10 секунд – прохладная вода ($+12-15^{\circ}\text{C}$). Такие чередования повторяются 4–6 раз, заканчивается контрастный душ теплой водой.

Тепловые ванны ($+37-38^{\circ}\text{C}$) применяются в течение 10–15 минут. Их следует принимать после тренировки или на ночь, перед сном. Более опытным спортсменам можно воспользоваться хвойной ванной (температура воды $+37-38^{\circ}\text{C}$, длительность 8–10 минут). Для ее приготовления нужно взять 100 миллилитров хвойного экстракта или 70 граммов порошкообразной хвои.

Паровая баня (русская) или сауна (финская суховоздушная



Средние данные показателей общей и специальной подготовки юных хоккеистов

Упражнение	Возраст (лет)							
	8	9	10	11	12	13	14	15
	Мальчики							
Прыжок в длину с места (см)	134	148	160	170	180	200	220	225
Пятерной прыжок (м)	6,40	7,00	7,70	8,20	9,30	10,00	10,80	11,30
Бег 30 м (с)	6,3	5,9	5,4	5,2	4,9	4,7	4,6	4,4
Челночный бег (с)	53,4	50,0	47,0	45,3	43,2	41,1	40,6	39,3
Бег с обеганием стоек (с)	8,6	8,0	7,4	6,9	6,3	5,8	5,7	5,5
Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (с)	13,8	13,0	11,7	10,2	8,9	7,8	7,5	7,1
Передачи мяча после ведения и обводки стоек (с)	10,0	9,4	8,7	7,9	7,2	6,6	6,1	5,7
Бросок мяча на дальность (м)	5,0	7,0	12,0	16,0	18,0	22,0	26,0	28,0
Удары по воротам:								
– время (с)	14,5	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0	9,6	9,0
– точность (очки)	4	4	5	7	8	9	11	12
	Девочки							
Прыжок в длину с места (см)	132	145	158	170	185	190	195	200
Пятерной прыжок (м)	6,20	7,00	7,80	8,20	8,90	9,25	9,45	9,65
Бег 30 м (с)	6,4	6,1	5,9	5,7	5,4	5,3	5,2	5,1
Челночный бег (с)	54,0	52,0	50,8	49,6	47,6	46,1	45,8	45,5
Бег с обеганием стоек (с)	8,8	8,3	8,0	7,5	6,9	6,6	6,5	6,4
Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (с)	14,2	13,5	12,2	11,1	9,8	8,8	8,6	8,3
Передачи мяча после ведения и обводки стоек (с)	10,3	9,8	9,1	8,6	7,9	7,3	6,9	6,6
Бросок мяча на дальность (м)	5,0	6,0	8,0	9,0	10,0	12,0	14,0	16,0
Удары по воротам:								
– время (с)	16,0	14,0	13,5	13,0	12,5	12,2	12,0	11,2
– точность (очки)	4	4	5	6	7	8	9	11

баня) ускоряют восстановительные процессы.

Спортсменам, предпочитающим финскую баню, можно рекомендовать следующее. Температура воздуха – не выше 70–90°C, влажность – 5–10 %. Продолжительность первого захода – 3–4 минуты, второго – 5–7 минут, третье-

го – 4–5 минут. Отдых между заходами 10–15 минут. Температура воздуха в комнате отдыха должна быть не ниже 22–25°C.

В русской бане нужно пользоваться березовыми или дубовыми вениками, предварительно распарив их горячей водой. Начинающим спортсменам лучше принимать пар

один раз не более 5–8 минут. Париться лучше вдвоем. Один из партнеров ложится на живот, а второй, взяв в руки веник, выполняет им такие приемы, как поглаживание, похлестывание, прижимание к телу на короткое время (компресс).

Вне зависимости от вида бани посещать ее можно не более одного раза в неделю.

Самомассаж – самое доступное средство восстановления эластичности мышц после напряженных длительных нагрузок. Овладеть его приемами может каждый, так как они просты и доступны. Основные правила массажа:

- все массажные движения выполняются от периферии к центру по ходу лимфатических путей к лимфатическим узлам;

- нельзя массировать область тела, где находятся лимфатические узлы – локтевые и подмышечные впадины, подколенные ямки и пах;

- при массаже следует принять такое положение тела, чтобы массируемые мышцы были максимально расслаблены.

Выполняя самомассаж, придерживайтесь такой последовательности. Начинайте со стоп, затем переходите на голень, бедро, ягодицы, поясницу, спину, шею, кисти рук, предплечье, плечо, грудь, живот.

Основными массажными приемами являются поглаживание, растирание, разминание, выжимание, поколачивание, рубление и потряхивание.

Самомассаж можно проводить после зарядки, тренировки в теплом помещении. Иногда спортсмены пользуются им в бане или принимая теплую ванну, душ.

Овладев приемами самомассажа, объединитесь с кем-то из своих товарищей по команде и начинайте делать друг другу массаж. Продолжительность его 20–25 минут. Когда массируете все тело, массаж называется общим, когда какой-либо отдельный участок – частичным, или местным.

Лучше всего средства восстановления применять комплексно. Например, сауна в сочетании с общим массажем, хвойная ванна с самомассажем, русская баня с контрастным душем или холодной ванной.

Профилактика травм

Чтобы избежать травм, надо хорошо организовать место тренировки и соревнований, правильно одеться и обуться.

На занятиях к травмам и ушибам ведут:

- плохая подготовка к тренировке или игре. Не пренебрегайте разминкой: обязательно выполните в течение 15–20 минут бег, прыжки,

гимнастику, приемы с мячом. Заранее проверяйте исправность обуви, удобство спортивной одежды;

- пренебрежение использованием защитного снаряжения;

- несоблюдение указаний тренера, шалость;

- неровное или скользкое покрытие спортивной площадки;

- усталость, несоблюдение указаний врача.

Плохую услугу может оказать нехватка физической подготовки (травмы рук, ног, мышц, спины), недисциплинированность, переутомление.

В день игры берегитесь солнечных лучей (под их воздействием станете сонливыми, вялыми); вреден сон за час-два перед игрой, он приводит к слабости, неустойчивости в игре).

Не плавайте, не играйте в футбол перед соревнованием (чтобы сохранить силы, выносливость). Перед самой игрой не следует готовиться к экзамену, учить стихи, перед игрой всегда должен быть настрой только на нее!



САМ СЕБЕ ТРЕНЕР

Если вы решили серьезно заниматься хоккеем на траве, вам необходимо знать, как лучше спланировать свою спортивную подготовку, как организовать тренировочные занятия и как их проводить.

Долгий путь к вершинам мастерства

Во многих странах мира дети начинают играть в хоккей в 6–8 лет. Конечно же, это не тот хоккей, в который играют взрослые, так как маленьким спортсменам еще не под силу многие приемы с клюшкой и мячом. Однако они с удовольствием выполняют разнообразные упражнения и игровые задания, и для них даже проводятся соревнования по мини-хоккею.

Весь долгий путь юного хоккеиста к высокому спортивному мастерству делится на этапы.

I этап – подготовительный (возраст 6–8 лет). В этот период речь еще не идет о целенаправленной спортивной подготовке. Для ребят этого возраста главное – укрепление здоровья, получение удовольствия от движения, от общения и совместных игр со сверстниками. И хоккей на траве – лишь одно из средств решения этих задач.

II этап – мини-хоккей (возраст 8–10 лет). На этом этапе происходит первое знакомство с техникой и тактикой хоккея на траве. Соревнования проходят в основном в форме хоккейного многоборья по физической и технической подготовке. Участвуют юные хоккеисты и в играх по мини-хоккею, в спортивных фестивалях и праздниках.

III этап – начальная подготовка (возраст 10–12 лет). Основные



задачи в это время – укрепление здоровья, содействие правильно-му физическому развитию, повышение общей физической подготовленности. Юные спортсмены изучают школу техники хоккея на траве, основные положения тактики игры в нападении и защите. Соревнования, двусторонние игры проходят в уменьшенных составах и на уменьшенных площадках.

IV этап – начальная спортивная специализация (возраст 12–14 лет). В этот период начинается более серьезная и целенаправленная спортивная подготовка. Больше внимание уделяется развитию специальных физических качеств и способностей. Изучаются новые, более сложные технические приемы. Изменяется и тактическая подготовка хоккеистов. Они изучают не только правила индивидуальных действий, но и основы групповых взаимодействий, командной тактики игры. На этом этапе начинается ориентация хоккеистов по игровым амплуа: для каждого игрока определяется та позиция в команде, где он наиболее полно сможет проявить все свои лучшие качества. Соревнования для хоккеистов этого возраста проводятся уже на стандартном хоккейном поле и в обычных составах команд (10 полевых игроков и 1 вратарь). Но

время игры сокращено: 2 тайма по 25 минут.

V этап – углубленные тренировки (возраст 14–17 лет). В программе спортивной подготовки хоккеистов на этом этапе – тренировочные занятия и игры. Большое внимание уделяется приобретению и накоплению соревновательного опыта. Планирование подготовки проводится как у взрослых игроков высокой квалификации, но, конечно же, учитываются возрастные особенности юных спортсменов. Именно на этом этапе в основном определяется игровое амплуа каждого хоккеиста, хотя в учебных, тренировочных и товарищеских матчах игроки по заданию тренера и в этот период, и даже на более поздних этапах многолетней подготовки могут выполнять и другие игровые функции. Официальные двусторонние игры проходят на стандартных хоккейных полях, время матча – 2 тайма по 30 минут.

VI этап – спортивное совершенствование (возраст 17–19 лет). Это период первых больших успехов юных игроков. Многие из них уже выступают в составах взрослых команд, наиболее способные имеют опыт выступления за различные сборные команды. Основные задачи для хоккеистов этого возраста – повышение специальной подготовленности до уровня команд высокой квалифи-

кации, совершенствование техники игры, ее индивидуализация в соответствии с особенностями подготовленности каждого спортсмена, прочное овладение основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры, достижение стабильности и надежности в сложных условиях соревновательной борьбы. Подготовка ведется в соответствии с игровыми амплуа хоккеистов.

Тренируемся круглый год

Хоккей на траве – летний вид спорта. Но это не значит, что все остальное время игроки отдыхают. Достигнуть высоких результатов можно только при непрерывных тренировках в течение всего года.

Тренировочный год хоккеистов делится на связанные между собой части – периоды. В каждом таком периоде уделяется внимание всем сторонам спортивной подготовки. В то же время эти периоды отличаются друг от друга тем, на решение каких задач в большей мере направлена подготовка игроков, чему уделяется преимущественное внимание и большее время. А раз эти периоды различаются задачами, то разными будут и средства решения этих задач – выполняемые в тренировках упражнения.

В годичном цикле выделяют подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Уже из их названий становится понятным основное содержание подготовки спортсменов в течение каждого из них.

Подготовительный период в хоккее на траве длится обычно с декабря по март. Основные его задачи: улучшение общей физической подготовленности, дальнейшее развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости и других качеств, способствующих лучшему выполнению технико-тактических приемов в игре, изучение техники и тактики игры, закрепление и совершенствование ранее изученного.

Подготовительный период как бы подразделяется на два этапа. На первом из них больше внимания уделяется общей физической подготовке, на втором – специальной физической подготовке, изучению техники и тактики. В этот период не должно быть ответственных соревнований, требующих специальной подготовки к ним. Но время от времени хоккеистам надо участвовать в рядовых соревнованиях, тренировочных и соревновательных играх. Полезны и соревнования в упражнениях по общей и специальной физической подготовке.

Цель соревновательного пе-



риода – достижение высоких спортивных результатов, успешное выступление в соревнованиях. Этот период в хоккее на траве наиболее продолжительный: различные соревнования обычно проходят с апреля по октябрь. За это время юные хоккеисты 10–12 лет проводят обычно около 10–14 игр, 12–14 лет – 15–20 игр, 14–16 лет – до 25 игр, 17 лет и старше – до 35 игр.

Однако соревновательный период это не только участие в матчах и турнирах. Основные задачи соревновательного периода: поддержание и дальнейшее совершенствование уровня специальной и общей физической подготовки, совершенствование и закрепление техники игры, овладение тактикой и приобретение опыта участия в соревнованиях, совершенствование моральной и волевой подготовки.

Цель переходного периода – подвести спортсмена к началу занятий в новом годичном цикле полностью отдохнувшим, здоровым, не снизившим уровень физических качеств и технических навыков. Поэтому необходимость отдыха не означает, что в этот период хоккеисты должны полностью забыть о тренировочных занятиях и ничего не делать. Отдых должен быть активным, с переключением на другие виды упражнений, подвижные и спортивные

игры, прогулки. Можно в этот период заниматься совершенствованием технических приемов, исправлять ошибки и недостатки в технике движений.

Как правильно организовать тренировочное занятие

Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительную часть тренировки часто называют разминкой. Она необходима для того, чтобы подготовить организм к основной, более трудной работе, разогреть его. При разминке постепенно увеличивается пульс, мышцы и связки становятся более эластичными, что позволяет избежать различных травм.

Разминка хоккеистов обычно состоит из двух частей – общей и специальной. В общую часть включайте легкий равномерный бег (5–10 минут), общеразвивающие и беговые упражнения, упражнения на растягивание и гибкость. В специальной части разминки используйте упражнения на месте и в движении с клюшкой и мячом, повторяйте изученные ранее технические приемы (различные способы ведения мяча, передачи, имитационные упражнения). Эти упражнения лучше выполнять в парах.

Продолжительность разминки и состав упражнений могут быть разными и зависят от задач тренировочного занятия, а иногда – и от погодных условий.

Конечно же, разминка необходима не только перед тренировкой, но и перед участием в соревнованиях. На разминку перед матчем отводится обычно 20–25 минут и заканчивается она за 3–5 минут до начала игры. Начинать разминку перед игрой следует с легкой пробежки (3–5 минут). Затем выполните комплекс общеразвивающих упражнений, наибольшее внимание уделяя упражнениям на растягивание и разогревание тех мышц и суставов, которые несут наибольшую нагрузку в игре: коленных, голеностопных, плечевых, лучезапястных суставов, икроножных мышц, мышц бедра, спины, плеча и предплечья. Каждому хоккеисту следует вырабатывать свой комплекс упражнений для разминки перед игрой. Выполнение такого комплекса будет способствовать и лучшей психологической настройке на игру. После комплекса общеразвивающих упражнений переходите к выполнению беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, приставной шаг, подскоки, многоскоки, бег спиной вперед, скрестным шагом, с изменением направления и

скорости движения. Затем переходите к специальной части разминки: повторению технико-тактических приемов индивидуально и в парах – ведение, обводка, отбор, передачи, удары по воротам.

Разминку выполняют все игроки, а не только те, кто вступает в игру с самого начала матча. Остальные хоккеисты проводят дополнительную разминку перед непосредственным выходом на поле. Отсутствие такой разминки ведет к тому, что игрок не может быстро включиться в игру, начинает излишне волноваться и оказывается не готовым вести игру на том уровне, на котором ее ведет команда.

В основной части тренировочного занятия решаются главные задачи: изучение и совершенствование техники и тактики игры, повышение физической подготовленности хоккеистов. Содержание этой части зависит от периода тренировки и уровня подготовленности спортсменов. Однако в любом случае соблюдайте следующие правила:

- вначале изучаются новые приемы техники или тактики, а затем совершенствуются и закрепляются ранее изученные;

- упражнения для развития выносливости следует планировать на вторую половину тренировки;



– развитие ловкости лучше всего проводить в начале основной части занятия;

– развитием быстроты следует заниматься в начале занятия после соответствующей разминки;

– тренировочные задания силовой направленности следует сочетать с упражнениями на гибкость и расслабление.

Заканчивается эта часть игровыми упражнениями, подвижными, учебными или тренировочными играми.

Заключительная часть завершает тренировочное занятие. Иногда ее еще называют заминкой. И задача ее противоположна той, что стоит перед разминкой: способствовать постепенному переходу от высокой нагрузки к отдыху и более быстрому восстановлению. Нагрузка здесь постепенно снижается. Для этого применяют легкий равномерный бег, бег с переходом на ходьбу, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части 5–10 минут.

При правильно спланированном тренировочном занятии нагрузка плавно нарастает от начала занятия к его середине, а затем также плавно снижается к его окончанию.

Приведем несколько вариантов тренировочных занятий. Они рас-

считаны на хоккеистов разного возраста с разным уровнем владения техникой и тактикой игры: тренировки № 1–4 – для начинающих хоккеистов, тренировки № 5–7 – для юных хоккеистов более высокой квалификации. Кроме того, перед каждой из тренировок поставлена своя цель, в соответствии с которой подбираются все упражнения, включенные в занятие.

Тренировочное занятие 1

Основная цель – изучение и совершенствование ведения мяча.

Подготовительная часть

Легкий бег, общеразвивающие упражнения, беговые упражнения.

Подвижная игра «Светофор».

Все игроки располагаются на площадке в произвольном порядке. У ведущего (у тренера) – три карточки (три флажка) разных цветов. Игроки внимательно наблюдают за тем, карточку какого цвета поднимает ведущий: красную – нужно остановиться, желтую – выполнять бег на месте, зеленую – ускоренный бег вперед.

Основная часть

Упражнение 1. «Китайская стена» (рис. 180).

У всех игроков – клюшки и мячи, у водящего – только клюшка. Игроки одновременно начинают ведение мяча, стараясь завес-

ти мяч за линию, обозначенную стойками. Водящий старается отобрать мяч. Игрок, у которого отобрали мяч, также становится водящим. Постепенно количество водящих увеличивается, а количество игроков с мячами – уменьшается. Побеждает игрок, оставшийся с мячом последним.

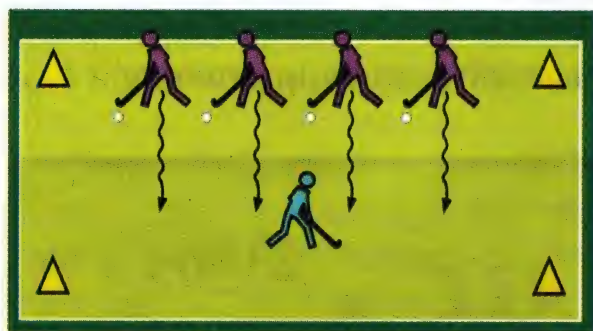


Рис. 180

Упражнение 2. Эстафета (рис. 181).

Вся группа разбивается на тройки, участвующие в эстафете «Челнок» с ведением мяча.

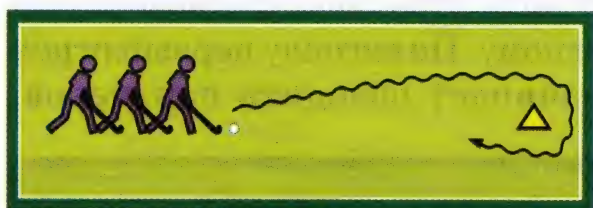


Рис. 181.

Упражнение 3. «По квадрату» (рис. 182).

Выполняется в парах. Игроки стартуют одновременно. Один ведет мяч, двигаясь по внутрен-

нему квадрату, второй без мяча – по внешнему. Побеждает игрок, первым прибежавший к финишу.

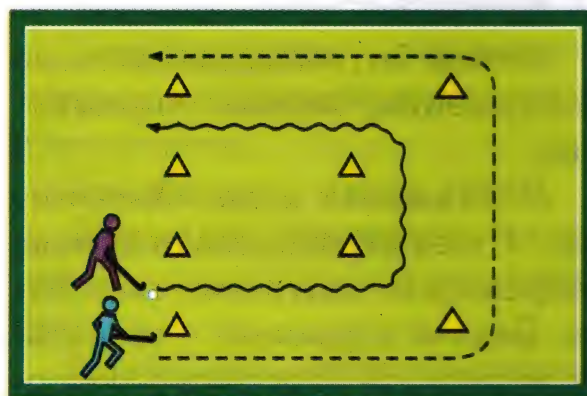


Рис. 182

Игра «Мини-хоккей 2х2» (рис. 183).

На площадке устанавливается четверо ворот (используются стойки двух цветов). Каждая пара защищает ворота своего цвета и атакует ворота пары-соперника.



Рис. 183

Заключительная часть
Легкий бег, упражнения на гибкость и расслабление.



Тренировочное занятие 2

Основная цель – изучение и совершенствование ведения мяча.

Подготовительная часть

Легкий бег, общеразвивающие упражнения, беговые упражнения.

Подвижная игра «Хвостики». У всех игроков сзади за пояс заправлены ленточки – хвостики. Задача играющих – стараться выдернуть хвостики у соперников, не дав при этом никому из них выдернуть собственный хвостик. Игрок, лишившийся хвостика, выходит из игры. Победитель – последний игрок, оставшийся с хвостиком.

Основная часть

Упражнение 1. «Острова» (рис. 184).

Игроки ведут мяч между и вокруг стоек. По свистку каждый игрок должен быстро добежать к одной из стоек и встать рядом с ней – занять свой остров. Игрок,

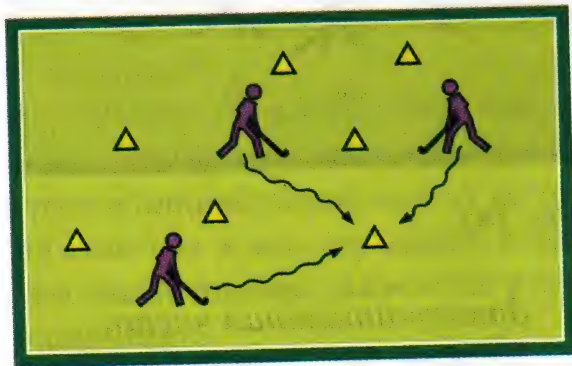


Рис. 184

оставшийся без «острова», – выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока в игре не останется один игрок – победитель.

Упражнение 2. «В тройках» (рис. 185).

Проводится в форме соревнования между командами. Игроки каждой команды по очереди обводят стойки (туда и обратно). Победитель – команда, первой выполнившая упражнение.



Рис. 185

Упражнение 3 (рис. 186).

Выполняется в группах по 6 игроков, один мяч на группу. Игроки выстраиваются в колонну по одному. По сигналу первый игрок начинает обводить партнеров.

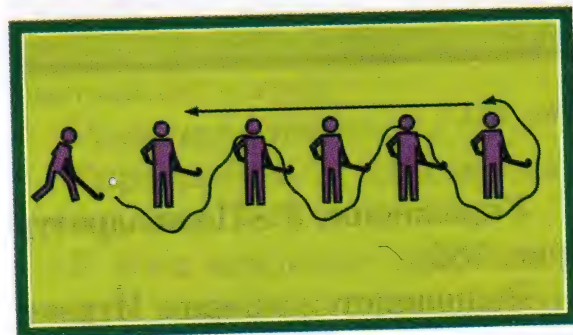


Рис. 186

После обводки последнего в колонне игрока он передает мяч второму игроку, тот также обводит игроков, и так далее. Команда, первой достигшая финиша, считается победителем.

Упражнение 4.

У каждого игрока – клюшка и мяч. Тренер (ведущий) рукой показывает игрокам направление движения. Игроки должны вести мяч в указанном направлении.

Игра «Победитель» (рис. 187).

У каждого игрока – клюшка и мяч. Игроки выполняют ведение

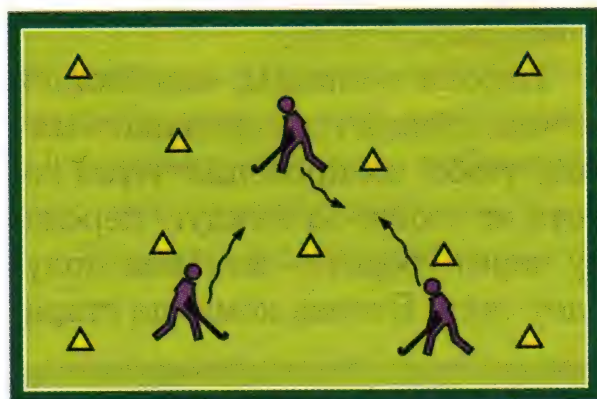


Рис. 187

мяча на небольшой площадке со стойками. Они стараются выбить мячи других игроков за пределы площадки, не потеряв при этом своего мяча. Игрок, мяч которого выбит за пределы площадки, выбывает из игры. Последний игрок, оставшийся в игре, – победитель.

Заключительная часть

Легкий бег, упражнения на гибкость и расслабление.

Тренировочное занятие 3

Основная цель – изучение и совершенствование передачи и приема мяча.

Подготовительная часть

Легкий бег, общеразвивающие упражнения, беговые упражнения.

Подвижная игра «Колдунчики». Один игрок (водящий) – без клюшки, остальные – с клюшками и мячами. Водящий старается осалить как можно больше игроков, двигающихся по площадке с ведением мяча. Осаленный игрок должен стоять на месте в стойке ноги шире плеч. Он может быть освобожден неосаленным игроком, если тот прокатит свой мяч между его ногами.

Основная часть

Упражнение 1. «2х2 в четверо ворот» (рис. 188).



Рис. 188



В игре запрещается вести мяч, можно только передавать его друг другу. В начале каждая команда может атаковать любые ворота. Более сложный вариант упражнения – забивать мячи только в определенные ворота.

Упражнение 2 (рис. 189).

В парах – передачи мяча друг другу через ворота из стоек шириной 1 метр.

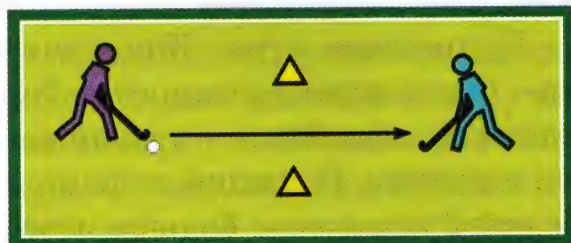


Рис. 189

Упражнение 3 (рис. 190).

Передачи мяча в кругу. Перед передачей игрок называет имя партнера, которому собирается передать мяч.

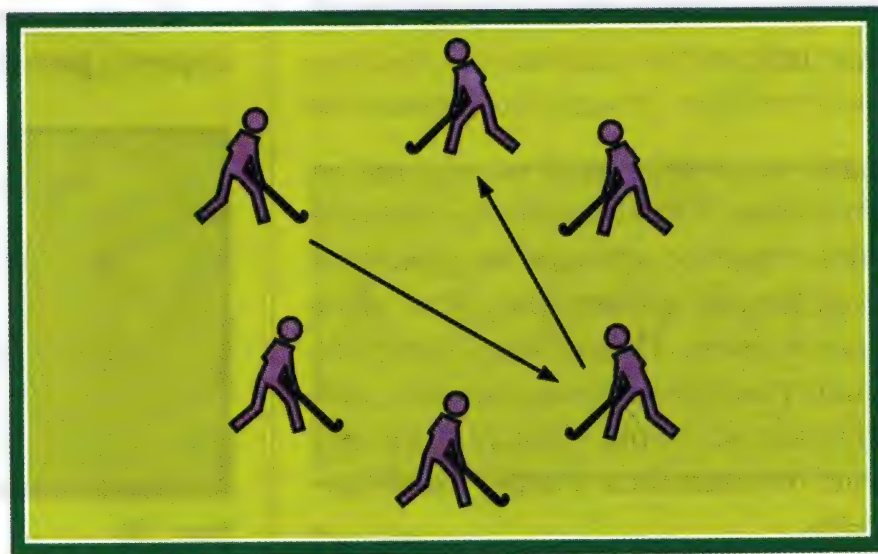


Рис. 190

Упражнение 4 (рис. 191).

Соревнуются две команды. Первая – внутри круга – выполняет передачи мяча по кругу (перед каждой передачей мяч обязательно должен быть остановлен). Вторая команда выполняет ведение мяча по кругу (по очереди все игроки команды). Подсчитывается количество передач, которые сделала первая команда, пока последний игрок второй команды не закончил выполнять ведение мяча. Затем команды меняются местами. Победитель – команда, успевшая сделать большее количество передач.

Игра «4x4 на удержание мяча» (рис. 192).

Игроки команды, владеющей мячом, стараются передавать мяч так, чтобы он проходил через ворота из стоек. За каждую передачу через «ворота» команда получает очки. Вторая команда стара-

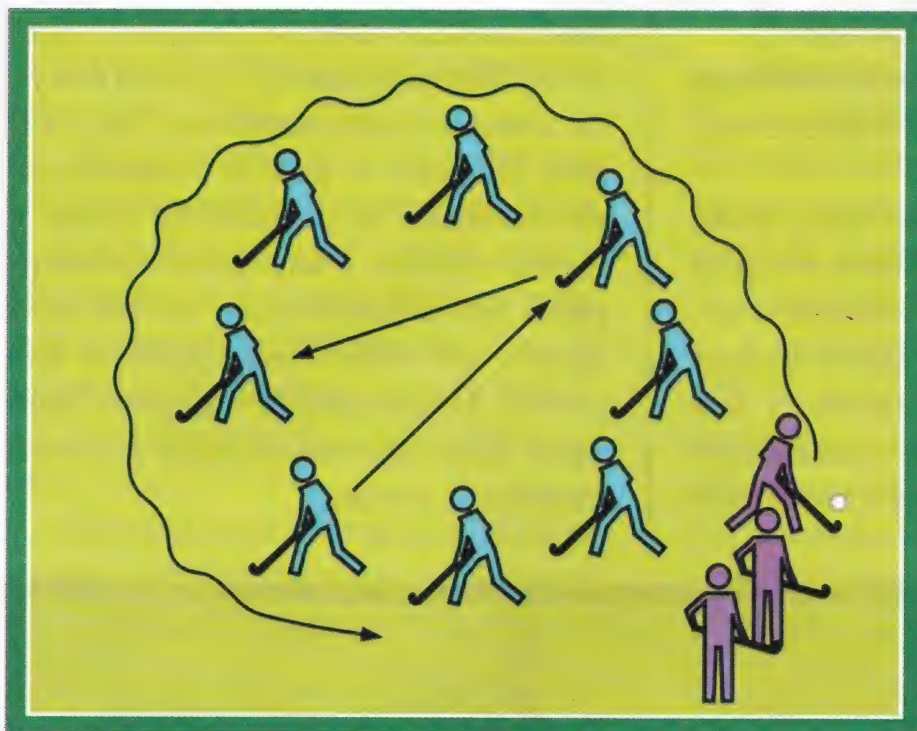


Рис. 191

ется завладеть мячом. Игрокам не разрешены удары по мячу и отбор мяча (только толчки и перехват). Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Заключительная часть

Легкий бег, упражнения на гибкость и расслабление.

Тренировочное занятие 4

Основная цель – изучение и совершенствование передачи и приема мяча.



Рис. 192

*Подготовительная часть*

Легкий бег, общеразвивающие упражнения, беговые упражнения.

Игра «Разбойники» (рис. 193).

По кругу расставлены стойки (флажки). У каждой стойки – игрок с клюшкой. Все мячи лежат в центре круга. По сигналу все игроки бегут в центр, забирают по одному мячу и ведут его к сво-

им стойкам (вести следует только по одному мячу), затем бегут за следующим мячом и так далее. Задача игроков – как можно быстрее перемещать мячи к своей стойке. Разрешается забирать мячи не только из центра круга, но и от стоек других игроков. Победитель – игрок, быстрее других собравший у своей стойки 3 мяча.

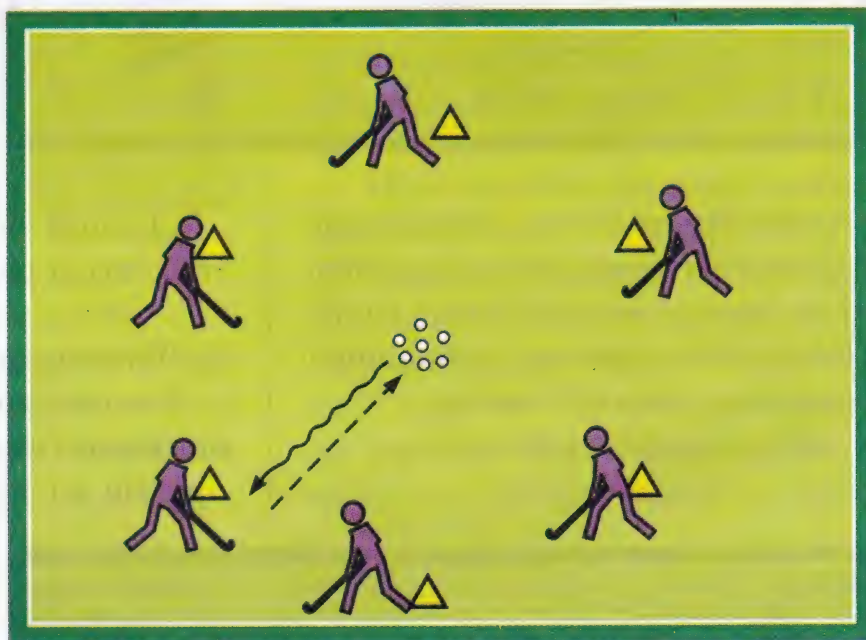


Рис. 193

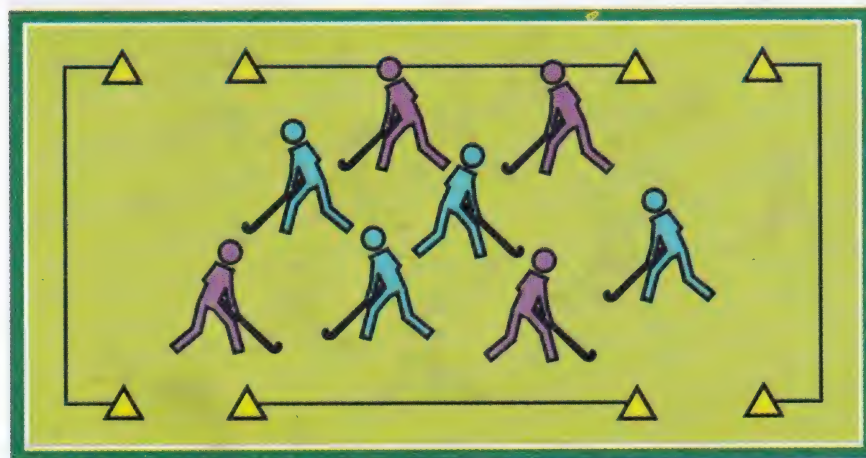


Рис. 194

Основная часть

Упражнение 1: «4x4 в двое ворот» (рис. 194).

Проводится на площадке размером примерно в четверть поля. У каждой команды – двое ворот. Перед атакой ворот игроки каждой команды должны сделать не менее двух передач между собой.

Упражнение 2. Передачи в парах.

Проводится в форме соревнований между парами – какая из них сделает больше передач за 30 секунд.

Упражнение 3 (рис. 195).

Игроки располагаются по кругу, у каждого – клюшка и мяч. Центральный игрок без мяча. Он принимает мяч и выполняет передачи партнерам.

Упражнение 4 (рис. 196).

Соревнуются команды, в каждой по 4 игрока. Игроки выстраиваются поперек поля и последовательно передают мяч друг другу; команда, первой выполнившая упражнение трижды, – победитель.

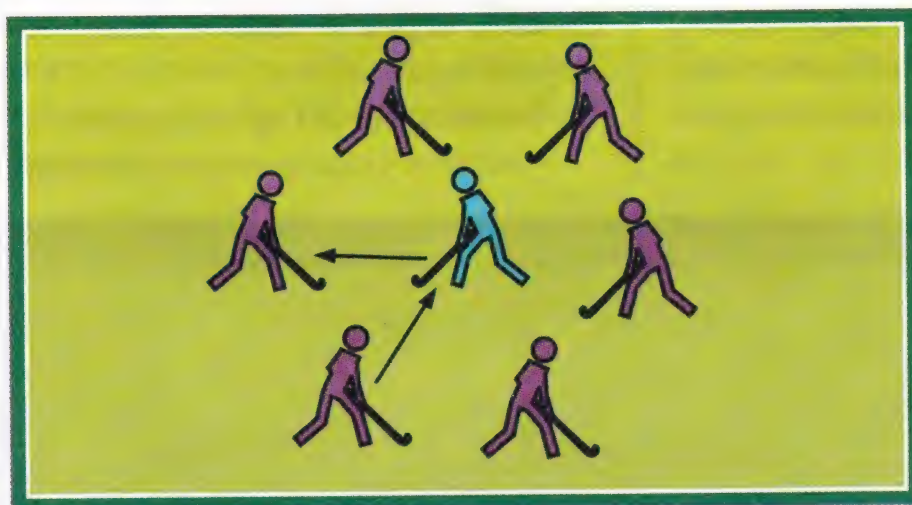


Рис. 195

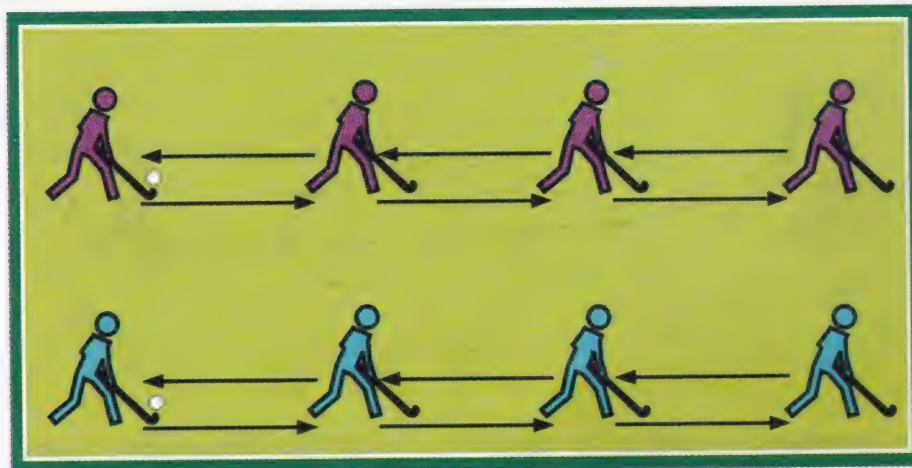


Рис. 196



Заключительная часть
Легкий бег, упражнения на гибкость и расслабление.

Тренировочное занятие 5

Основная цель – совершенствование выполнения основных технических приемов.

Подготовительная часть

Перед началом упражнений разминка (ходьба, бег, общеразвивающие и беговые упражнения), затем упражнения, направленные на совершенствование основных технических приемов.

Основная часть

Упражнение 1. «Карусель» (это упражнение может быть также использовано в качестве разминочного).

2 стойки примерно в 40 метрах одна от другой (рис. 197). Все мячи – у одной из стоек; один игрок (атакующий) на центральной линии, один нападающий с опекающим его защитником – у 23-метровой линии; игроки распределяются равномерно у двух стоек, стартуя с левой стороны от них.

Игрок А выполняет короткое ведение мяча, ожидая выхода на мяч игрока В и зрительного контакта с ним; после этого игрок А передает мяч игроку В, который ведет мяч к противоположной стойке, игрок А делает рывок на другой край.

Замечания по организации:
– если в упражнении участву-

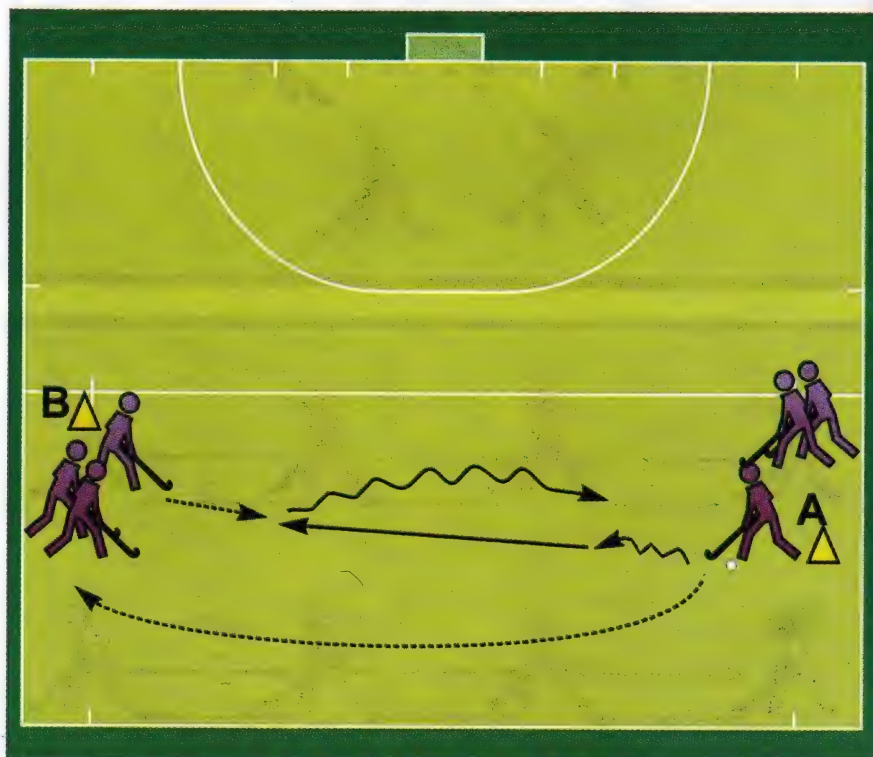


Рис. 197

ют менее 8 игроков, расстояние между стойками можно сделать меньше (до 30 метров);

- если в упражнении участвуют более 15 игроков, оно должно проводиться параллельно в двух подгруппах, чтобы интенсивность его была достаточно высокой;

- игроки должны выполнять все перемещения на высокой скорости и поддерживать высокий темп выполнения упражнения.

Варианты:

- игрок В принимает мяч только с неудобной стороны (на крюк); в этом случае игрок В должен дать понять игроку А (клюшкой или рукой), куда направить передачу;

- во время ведения на противоположный край поля игрок В должен обводить стойки, флажки;

- добавляется выполнение поперечной передачи (рис. 198): игрок А ведет мяч по дуге на противоположный край; в середине поля он выполняет поперечную передачу игроку В, движущемуся с другого края. Передача должна быть строго поперечной (под прямым углом), что требует четкой работы ног. Игрок при этом должен стараться выполнять передачу в движении, не останавливаясь. Такой вариант упражнения легче выполнять при движении против часовой стрелки.

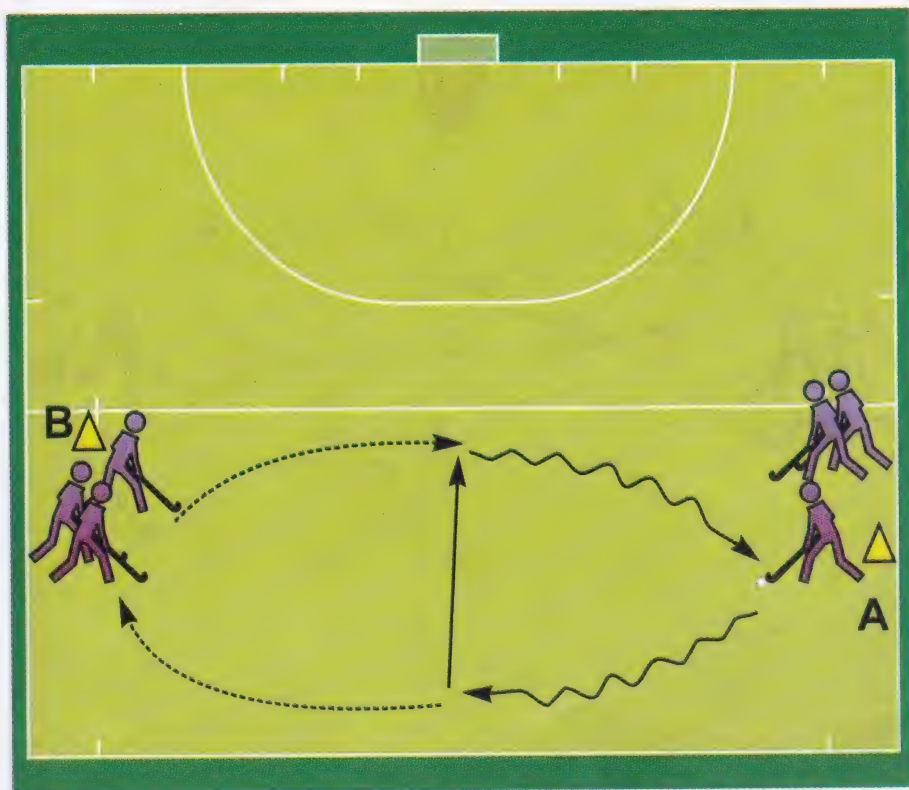


Рис. 198



Упражнение 2. «Карусель с атакой ворот» (рис. 199).

2 стойки в 40 метрах одна от другой, у 23-метровой линии, несколько стоек ставится на левом краю, сбоку от круга удара; все мячи на правом краю; игроки делятся на две равные группы и располагаются у стоек на 23-метровой линии; вратарь находится в створе ворот.

Игрок А делает рывок вперед, выполняет обманное движение, освобождаясь от воображаемого защитника (у группы стоек) и выбегает на свободное место для получения мяча; игрок В выполняет короткое ведение мяча, а после зрительного контакта с игроком А делает ему передачу; тот

принимает мяч, ведет его в круг удара; игрок В делает рывок на противоположный край поля; игрок А атакует ворота и делает рывок на противоположный край.

Варианты:

- после выполнения передачи игрок В делает рывок в круг удара и играет на добивании;
- тренер может вбросить дополнительный мяч для добивания;
- упражнение может также выполняться и другим краем.

Необходимо уделять внимание интенсивности выполнения упражнения; если вратарь недостаточно размялся, начинать атаки следует с ударов по воротам низом.

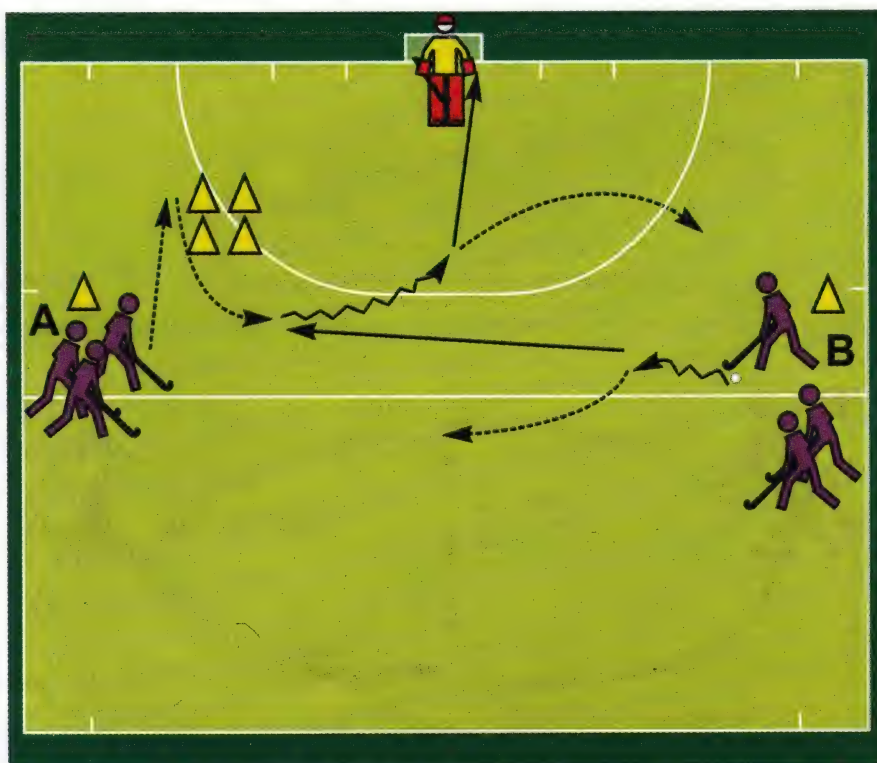


Рис. 199

Упражнение 3: «Передачи в круг удара».

Организация площадки – как в упражнении 2.

Порядок выполнения упражнения в самом начале – как в упражнении 2, но после выполнения передачи игроку А игрок В делает рывок в круг удара или лишь пересекает линию круга удара; игрок А делает передачу толчком набегавшему игроку В, а тот получает мяч в движении и завершает атаку, используя толчок. Игроки меняются местами.

Варианты:

– это упражнение может быть превращено в вариант 3 против 2; для этого не разреша-

ется подключаться к атаке игроку А или В;

– чтобы затруднить выполнение передачи вперед, можно поставит в круге удара несколько стоек (флажков).

В конце основной части занятия проводится небольшая учебная игра. Совершенствование игры в атаке также является ее основной задачей.

Игра «Право на атаку» (рис. 200).

Играют 4 против 4 (можно 3 против 3, 5 против 5). Два нейтральных игрока располагаются на линии ворот слева и справа от них. Вратарь играет в створе ворот.

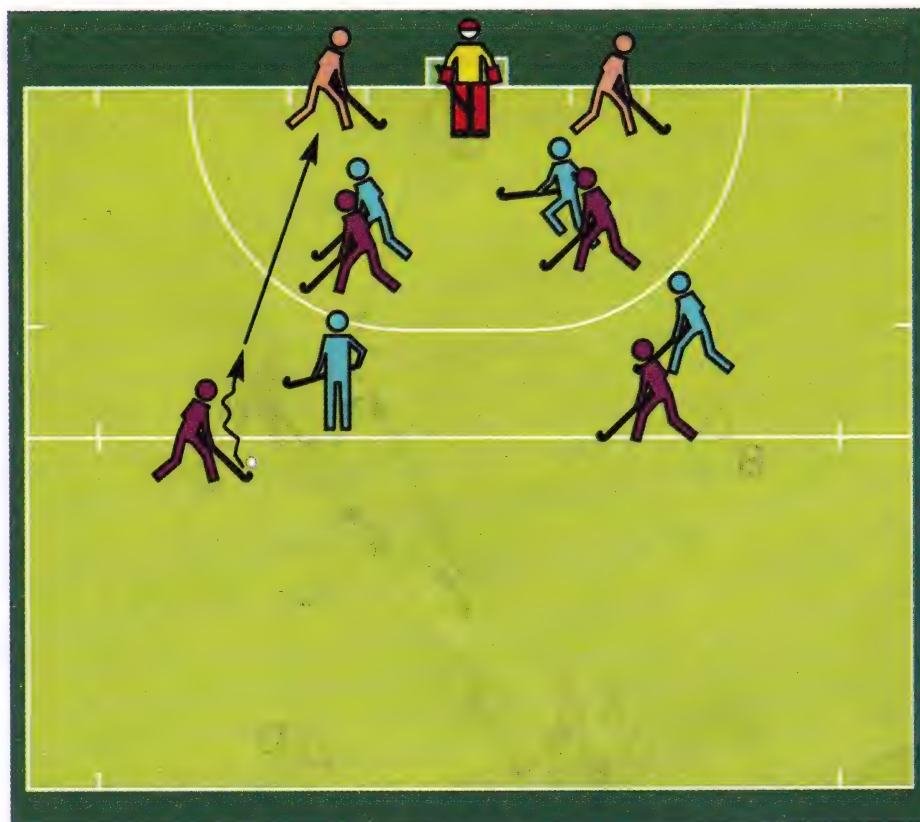


Рис. 200



Команда, владеющая мячом, должна завоевать право на атаку ворот, выведя мяч за пределы 23-метровой зоны. Команда-соперник старается помешать этому, отбирая и перехватывая мяч. Команде, получившей право на атаку, разрешается атаковать ворота, используя нейтральных игроков на линии ворот.

Правила игры:

- нейтральным игрокам разрешается атаковать ворота, но они не могут перемещаться более, чем на 3 метра от линии ворот;

- одна из команд всегда имеет право на атаку; так, если команда, получившая право на атаку, потеряла мяч, а затем вернула его себе (не дав при этом сопернику

вывести мяч за 23-метровую линию), ей не нужно повторно получать право на атаку (выводить мяч за четверть-линию).

Заключительная часть тренировки – 5 минут. Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

Тренировочное занятие 6

Основная цель – совершенствование взаимодействия игроков при выполнении передач и освобождении от опеки защитника (открывании).

Подготовительная часть

Перед началом выполнения упражнений игроки выполняют разминку (ходьба, бег, общеразвивающие и беговые упражнения),

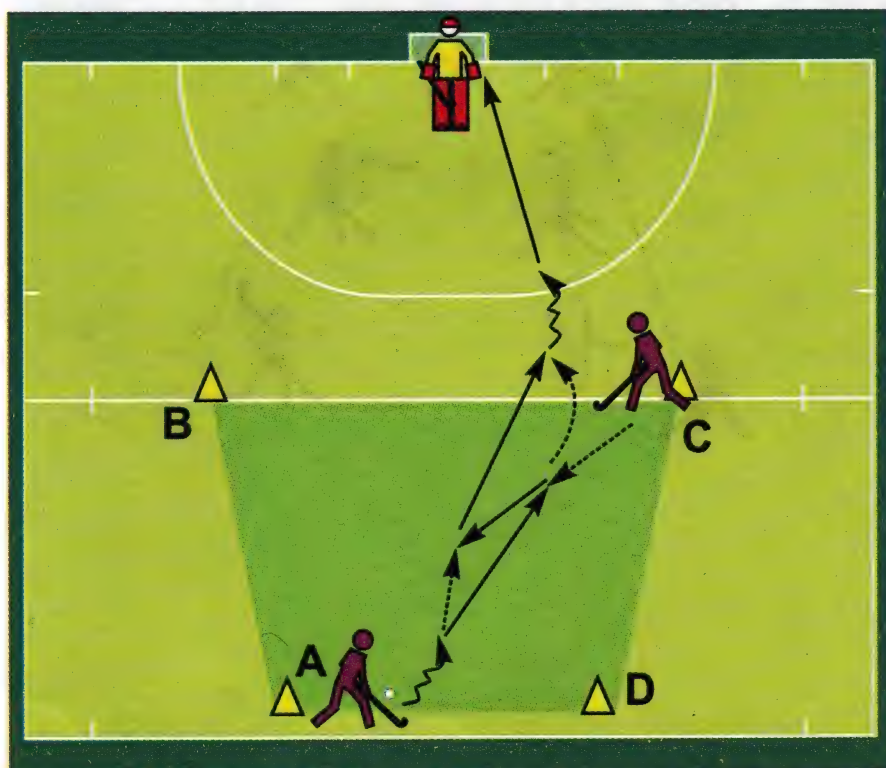


Рис. 201

затем упражнения, направленные на совершенствование основных технических приемов.

Основная часть

Упражнение 1 «Передай мяч и откройся».

2 стойки на центральной линии, 2 – на 23-метровой линии, как показано на рис. 201, группы игроков одинаковой численности располагаются на центральной линии, мячи лежат у стоек на центральной линии, вратарь располагается в створе ворот.

Порядок выполнения упражнения.

Игрок А ведет мяч несколько шагов, ожидая зрительного контакта с игроком С. Игрок С открыва-

вается и получает мяч от игрока А; игрок С играет «в стенку» или сначала принимает мяч, а затем возвращает его игроку А; игрок С открывается на свободное место в направлении ворот; игрок А делает ему передачу; игрок С входит с мячом в круг удара и атакует ворота.

Игроки В и D выполняют то же упражнение, но начиная с другого края (в зеркальном отражении).

При повторном выполнении упражнения игрок А меняется местами с игроком В, игрок С – с игроком D и обратно. В середине выполнения упражнения левые и правые игроки меняются места-

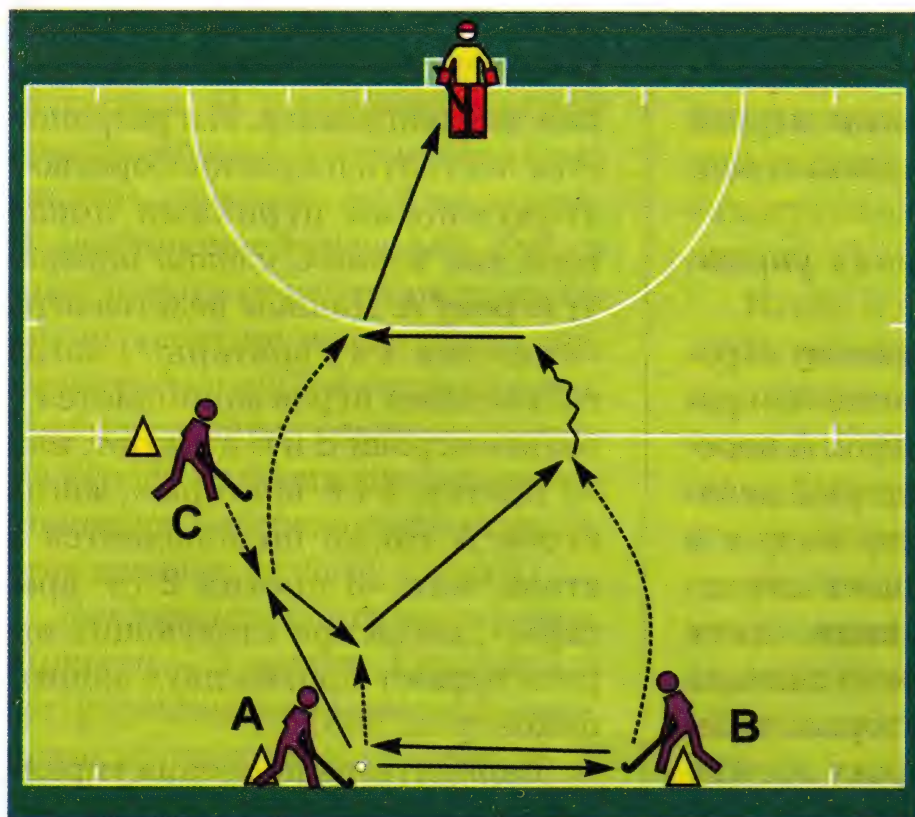


Рис. 202



ми. Возможен также переход игроков при повторении упражнения в порядке А–В–D–С–А.

Вариант: чтобы приблизить выполнение упражнения к условиям реальной игровой ситуации, против игрока С может играть защитник (вполсилы).

Упражнение 2: «Передача мяча и открывание с комбинацией» (выполняется без сопротивления защитников).

2 стойки у центральной линии на расстоянии 5 метров друг от друга, одна стойка – перед 23-метровой линией в 10 метрах от боковой линии (рис. 202).

Группы игроков равной численности располагаются у всех стоек, мячи лежат у стойки в центре поля, вратарь располагается в створе ворот (при повторном выполнении упражнения игроки переходят против часовой стрелки).

Порядок выполнения упражнения.

Игрок А делает передачу игроку В, а тот в одно касание возвращает мяч игроку А; игрок А передает мяч игроку С, который делает движение навстречу мячу и в одно касание возвращает мяч игроку А. (Если это выполнить слишком сложно, можно сначала принять мяч, а уже вторым касанием вернуть его игроку А). Игрок В в это время начинает дви-

жение (открывается) вперед, игрок А делает передачу мяча вперед ему на ход; игрок В, приняв мяч, входит в круг удара и атакует ворота или делает параллельную передачу набегавшему игроку С; при последнем варианте игрок С атакует ворота.

Варианты:

- и игрок В, и игрок С начинают движение вперед, чтобы получить передачу от игрока А. В этом случае игрок А сам решает, кому делать передачу;

- между 23-метровой линией и кругом удара можно поставить защитника. Игроки В и С в этом случае проводят атаку 2 против 1;

- поставьте стойку на правом краю, в 10 метрах от круга удара. У этой стойки располагается один или два защитника. Им разрешается вступать в противоборство с атакующими игроками после того, как игрок С сделал передачу игроку А. Далее ведется игра «2 против 1 (+ вратарь)», когда только один игрок защищается и только игроки В и С атакуют, или «3 против 1 (+ вратарь)», когда игрок А также подключается к атаке, или «3 против 2 (+ вратарь)», когда три атакующих игрока играют против двух защитников (рис. 203).

Варианты выполнения упражнения выбираются в зависимости

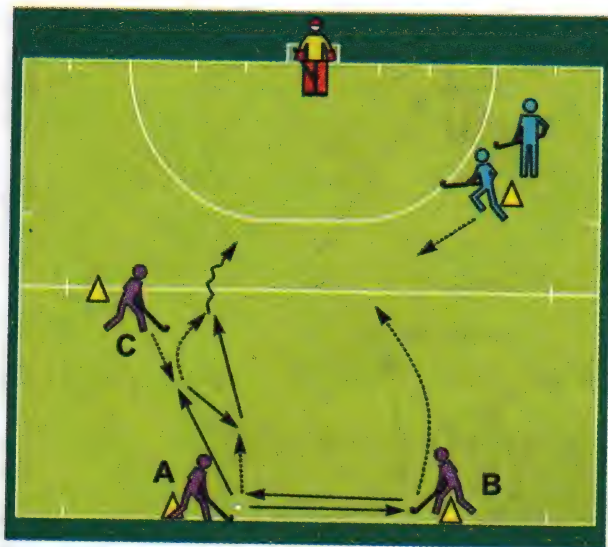


Рис. 203

от уровня подготовленности хоккеистов.

Двусторонняя игра

Основная цель этой тренировки – совершенствование игры в комбинациях «передал мяч и открылся», характеризующихся быстрым перемещением мяча между игроками. И в заключительной тренировочной игре необходимо уделить внимание этой же задаче. В двусторонней игре 5х5, 6х6 (в зависимости от размеров площадки) игрокам не разрешается выполнять больше 3–4 касаний мяча. Можно также дать задание каждому игроку из обеих команд на выполнение определенного количества касаний мяча (2, 3 или 4).

Заключительная часть тренировки – 5 минут. Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

Тренировочное занятие 7

Основная цель – совершенствование игры в атаке через центрального нападающего.

Подготовительная часть

Перед началом выполнения упражнений игроки выполняют разминку (ходьба, бег, общеразвивающие и беговые упражнения), затем упражнения, направленные на совершенствование основных технических приемов.

Основная часть

Упражнение 1. «Передача вперед центральному нападающему, обводка защитника и атака ворот».

Стойки расставлены так, как показано на рис. 204: 2 стойки на 23-метровой линии и 2 – на центральной линии, вместе образуют трапецию. Один атакующий игрок располагается на центральной линии, другой (опекаемый защитником) – на 23-метровой линии.

Игрок А делает передачу игроку В, который выполняет короткое ведение мяча, ожидая зрительного контакта с игроком С; игрок С старается освободиться от опеки защитника; игрок В делает передачу вперед центральному нападающему – игроку С, который принимает мяч, старается обыграть защитника и атакует ворота.

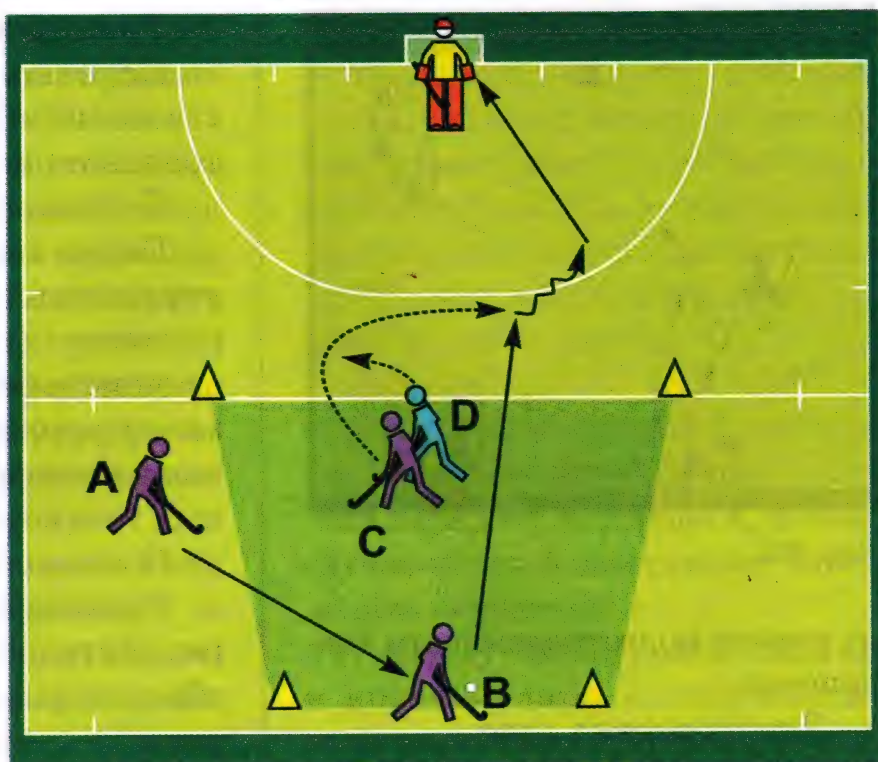


Рис. 204

При повторении упражнения атакующие игроки меняются местами.

После нескольких повторений роль защитника выполняет другой игрок.

Упражнение 2. «Атака 3 против 1 (+вратарь) или 2 против 1 (+вратарь)».

Стойки расставлены так же, как и в предыдущем упражнении. Чтобы повысить сложность упражнения, можно уменьшить расстояние между стойками на 23-метровой линии так, чтобы 4 стойки образовывали квадрат (рис. 205).

Два игрока (атакующие – А и В) располагаются у стоек на цен-

тральной линии, один (центральный нападающий – С), опекаемый защитником, в зоне между стойками на 23-метровой линии.

Игрок С (центральный нападающий) открывается, освобождаясь от защитника; игрок А делает ему передачу, а он, в свою очередь, передает мяч игроку В (в одно или два касания); игрок С делает рывок вперед, стараясь освободиться от защитника и получить пас на выход от игроков А или В (игрок В может сразу выполнить передачу игроку С либо сначала выполнить поперечную передачу игроку А, а тот уже передает мяч игроку С); игрок С принимает мяч; игроки А и В также подключаются к атаке (заме-

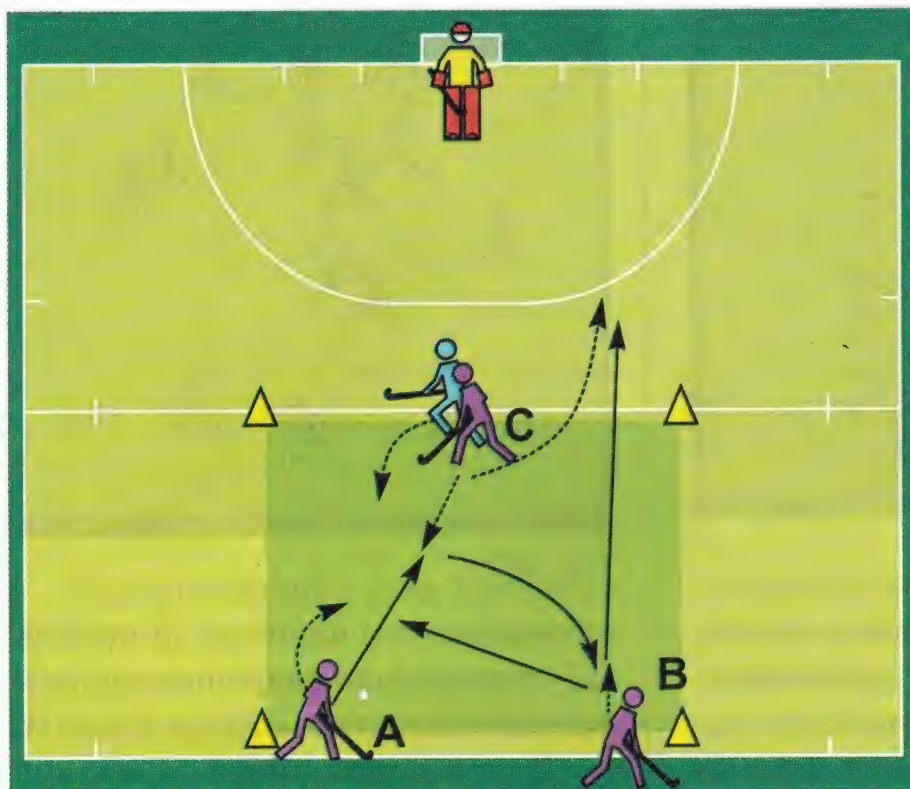


Рис. 205

чение: игрокам А и В разрешается участвовать в атаке только после того, как они передали мяч игроку С в зону круга удара); нападающие атакуют ворота в игровой ситуации «3 против 1 (+ вратарь)».

Варианты:

- чтобы повысить сложность, тренер может ограничить время, например, нападающие должны завершить атаку ворот за 10 секунд (в этом случае тренеру необходимо вслух отсчитывать ход временного отрезка);

- игроку С разрешается выполнять передачу и игроку А, и игроку В;

- только одному из игроков-полузащитников (А или В) разре-

шается подключаться к атаке (игровая ситуация «2 против 1 + вратарь»): если игрок С возвращает мяч игроку А, в атаке участвует игрок В; в этом случае игрок С может выбегать на свободное место или занимать позицию для получения поперечной передачи от полузащитника, обыгрывая защитника в центральной части поля.

- при повторном выполнении упражнения игроки меняются местами в следующем порядке: А® В® С® А; в упражнении поочередно участвует 2–3 защитника, сменяющих друг друга после каждой атаки.

Упражнение 3: «Атака 4 против 2 (+ вратарь)».

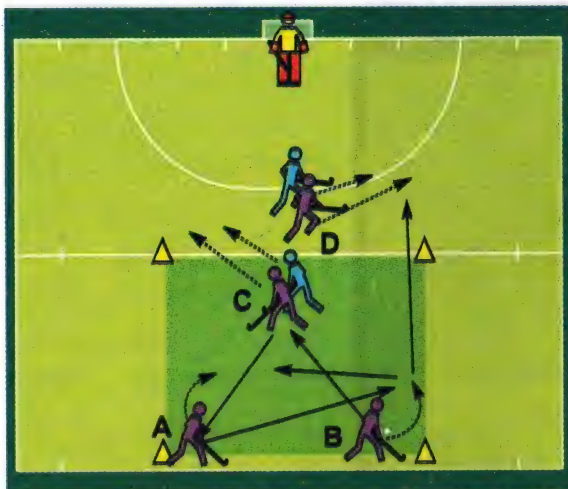


Рис. 206

Стойки расставляются так же, как и в предыдущем упражнении; чтобы облегчить выполнение упражнения, можно сделать ограниченную стойками площадь шире; между 23-метровой линией и кругом удара располагаются еще один нападающий и еще один защитник (рис. 206).

Игрок В выполняет передачу игроку С, а тот – игроку А (или возвращает игроку В); игрок А делает поперечную передачу игроку В; с этого момента начинается атака 4 против 2»; нападающий D и нападающий С выбирают позицию для приема мяча от полузащитника В. В имеет возможность сразу же передать мяч нападающим или сыграть через полузащитника А, и тот уже переводит мяч нападающим.

Варианты:

– это упражнение может быть



Рис. 207

превращено в вариант «3 против 2»; для этого не разрешается подключаться к атаке игроку А или В.

Двусторонняя игра.

В конце основной части тренировки проводится игра на небольшом поле, в которой команде, овладевающей мячом, разрешается провести быструю атаку ворот.

На рисунке 207 показано расположение игроков двух команд на небольшой игровой площадке. Обе команды имеют 1–2 атакующих игроков, располагающихся на линиях ворот соперника. Таким образом команда, овладевающая мячом (после отбора или перехвата у противника), сразу имеет численное преимущество в атаке на 1–2 игроков.

Заключительная часть – 5 минут. Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

ИНДОРХОККЕЙ

Индорхоккей – это довольно молодой, но очень популярный в Европе и в мире вид спорта. Он возник в 1960-х годах в странах центральной Европы как одно из средств подготовки к играм на большом поле, однако вскоре превратился во вполне самостоятельный вид спорта. И хоккеисты, и зрители по достоинству оценили красоту и динамизм новой игры. Постепенно все большее количество стран стали развивать не только хоккей на траве, но и индорхоккей. А в таких странах, как Англия, Шотландия и Испания, индорхоккей даже включили в программу обязательного школьного обучения.

С 1974 года стали проводиться чемпионаты Европы по индорхоккею среди мужских команд, с 1975 – среди женских. В 2003 году в Лейпциге состоялся I чемпионат мира по индорхоккею. Победителями и в турнире женских, и

в турнире мужских команд стали сборные команды Германии.

Каковы же правила игры в индорхоккей и каковы его основные отличия от хоккея на траве?

Как следует из самого названия, индорхоккей – это хоккей в зале, в закрытом помещении. Игры проходят на прямоугольной площадке длиной не менее 36 и не более 44 метров, шириной не менее 18 и не более 22 метров. По боковым линиям площадки располагаются 10-сантиметровые бортики, не позволяющие мячу выйти за пределы поля. Как и в хоккее на траве, перед воротами находится круг удара, размеры которого здесь несколько меньше: радиус круга составляет 9 метров. Меньшие размеры и у ворот – их ширина 3, а высота – 2 метра (рис. 208).

Требования к клюшке и мячу в индорхоккее такие же, как и в хоккее на траве, однако хоккеис-

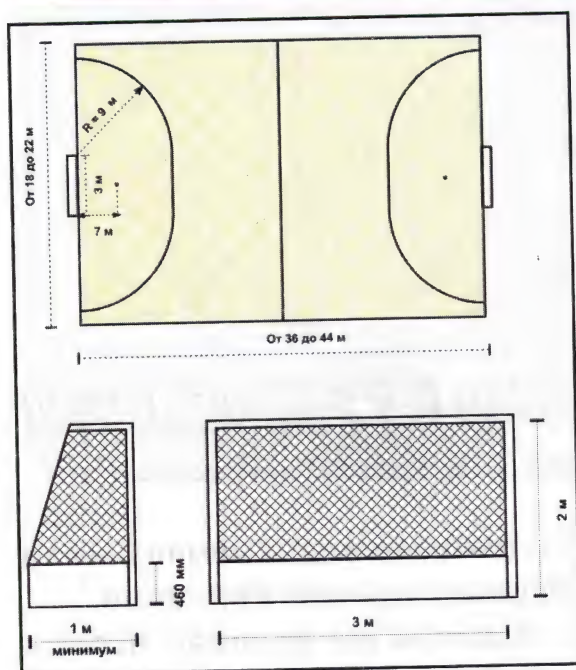


Рис. 208

ты используют в основном легкие клюшки, позволяющие более быстро и точно выполнять все действия с мячом (рис. 209).

Форма полевых игроков и вратарей такая же, как и в хоккее на траве (рис. 210).

Игра состоит из двух периодов по 20 минут. Одновременно на поле могут находиться не более 6

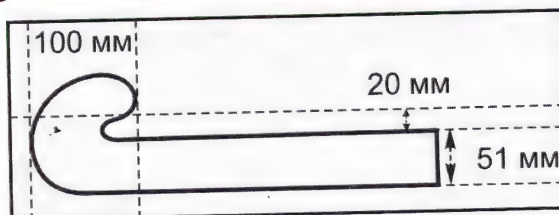


Рис. 209

игроков каждой команды. Если же в какой-то команде на поле остается менее 4 игроков, то судьи останавливают игру и этой команде засчитывается поражение. Контролируют ход игры два судьи в поле.

Каждая команда может проводить неограниченное количество замен из числа 12 игроков, заявленных на игру, нет ограничений по количеству замен игроков одновременно. Замены игроков разрешено проводить только во время остановок в игре: если мяч вышел за линию ворот или боковую линию (перескочил через бортик), после взятия ворот, после нереализованного штрафного броска, в перерыве между таймами. Обычно смены проходят целыми пятер-



Рис. 210

ками, подобно тому, как это происходит в хоккее с шайбой.

Все правила в индорхоккее направлены на то, чтобы игра не представляла опасности для хоккеистов, не вела к появлению травм. Многие из них повторяют правила из хоккея на траве: игрокам запрещается играть обратной стороной клюшки, ногами, останавливать или ловить мяч рукой, умышленно направлять мяч в тело соперника, толкать соперника, бить по его клюшке. За нарушения правил вне круга удара назначается свободный удар в противоположную сторону. За нарушения правил защитниками в своем круге удара назначается штрафной угловой удар. В то же время есть и такие положения правил, которые свойственны только для индорхоккея. Например, игрокам не разрешается выполнять удары по мячу, поднимать мяч (за исключением случаев атаки ворот), умышленно входить в ворота соперника, стоять на линии ворот, держаться за штанги ворот, умышленно забегать за ворота, удерживать мяч у бортика, умышленно использовать руку, держащую клюшку, для остановки мяча или игры в мяч. Штрафной угловой может быть назначен за умышленные нарушения правил защитниками на своей половине поля, но не в круге удара, за

умышленное выбивание мяча за лицевую линию с любой точки поля, за нарушение правил о замене игроков. Вратарю не разрешается играть лежа, если какая-то часть его тела находится за кругом удара. Причем, если вратарь опирается на свободную руку, это рассматривается как игра лежа. Отличается в индорхоккее и розыгрыш штрафного углового удара: до подачи углового в створе ворот у защищающейся команды находится только вратарь, остальные игроки располагаются за лицевой линией с противоположной стороны ворот от игрока, выполняющего подачу.



Рис. 211

За грубую игру, недисциплинированное поведение или умышленное нарушение судья может:

- предупредить игрока – зеленая карточка;
- временно удалить игрока не менее, чем на 2 минуты – желтая карточка;
- удалить игрока до конца игры – красная карточка.



В отличие от других видов спорта, где при игре в защите можно использовать контакт с соперником, в индорхоккее любой умышленный контакт запрещен. Игрок, владеющий мячом, не может препятствовать доступу к мячу сопернику, подставляя корпус, блокируя доступ к мячу или подставляя клюшку между мячом и соперником.

Для того чтобы достичь больших успехов в этом виде спортивных игр, необходимо с самых первых шагов уделять много внимания совершенствованию технического мастерства. Вот несколько упражнений, которые могут помочь спортсменам, начинающим тренировку в индорхоккее.

Ведение мяча

1. Игрок ведет мяч по прямой линии, оставляет мяч вперёдистоящему игроку другой группы, а сам становится в конец колонны.

Партнер, остановив мяч, выполняет то же задание, что и первый игрок (рис. 212).

2. Перемещения с ведением мяча индийским дриблингом (рис. 213).

3. Обводка по кресту восьми стоек (рис. 214). При обводке стоек можно использовать разные способы ведения: дриблинг, «гладкое» с забеганием и другие.

4. Упражнение в парах, оба партнера с мячами. Игрок, выполняя ведение мяча, следует за своим партнером, стараясь сохранять дистанцию. Первый (ведущий) партнер меняет направление ведения. После 30-40 секунд партнеры меняются ме-

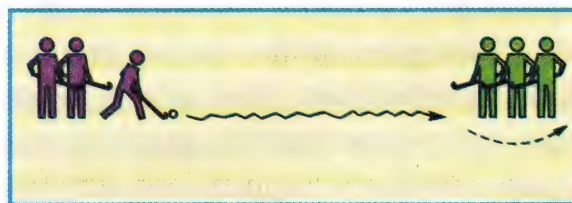


Рис. 212

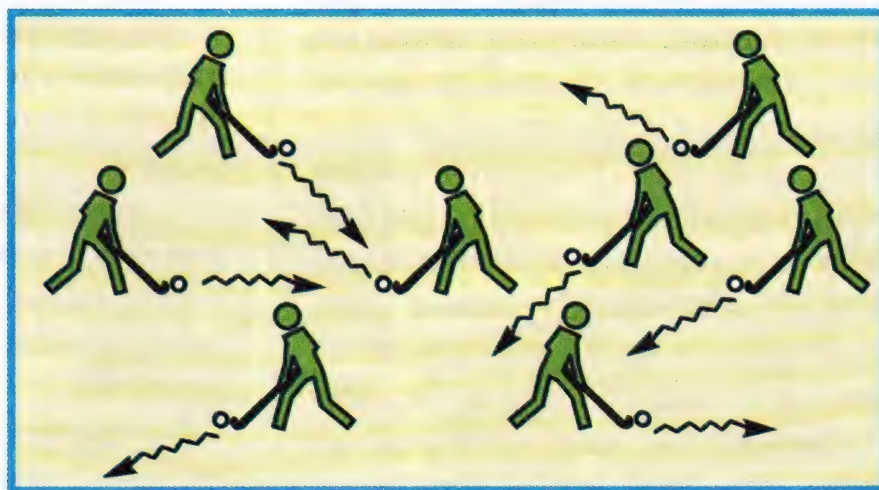


Рис. 213

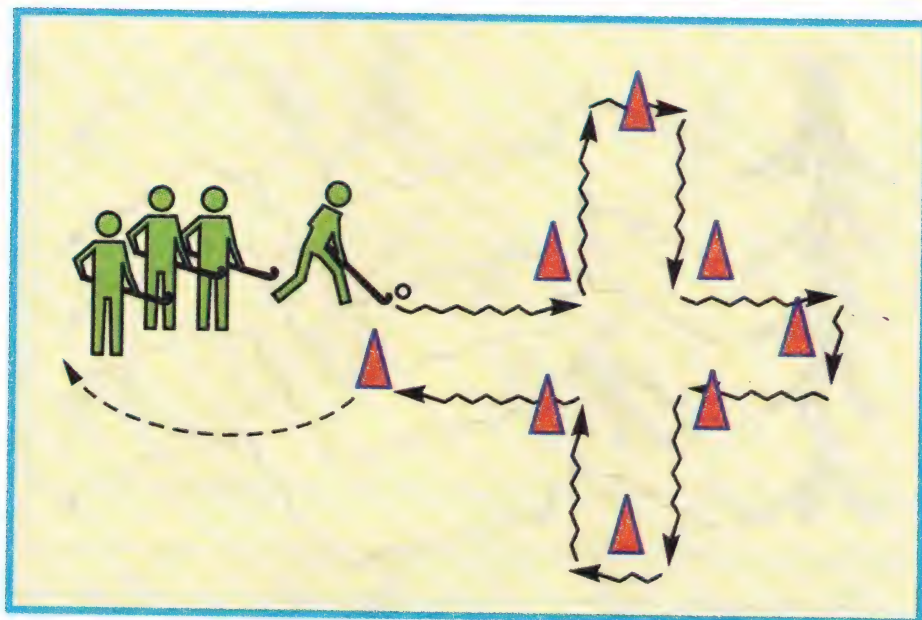


Рис. 214

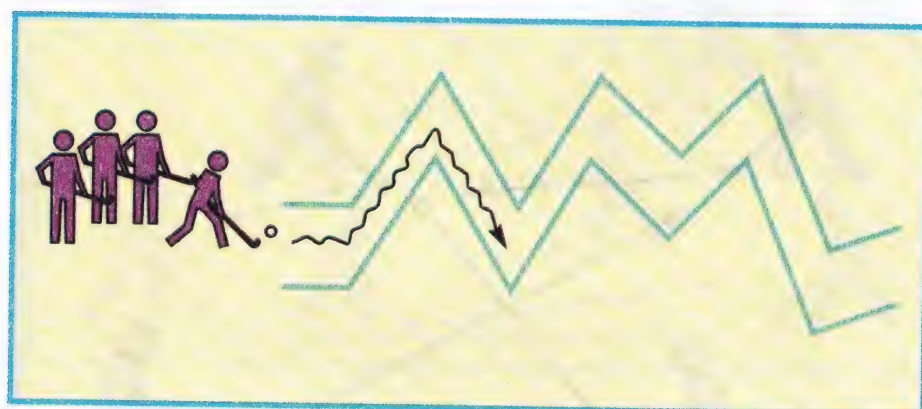


Рис. 215

стами (ведущий становится ведомым).

5. Упражнение в парах. Первый партнер без мяча и без клюшки перемещается по площадке в различных направлениях, другой следует за ним, ведя мяч и стараясь сохранять дистанцию. После 30-40 секунд партнеры меняются местами (ведущий становится ведомым).

6. Все игроки выстраиваются в одну колонну. Первый игрок в колонне – ведущий. Все игроки,

стоящие за ним, стараются в точности повторять все повороты, остановки, изменения направления и ритма движения с ведением мяча.

7. Ведение мяча по «коридору», ограниченному бортиком (рис. 215).

8. Параллельное ведение мяча в пятерках (рис. 216). Один из игроков пятерки – ведущий. Задача остальных – повторять за ним все его действия с мячом (ведение с изменением направления, ско-

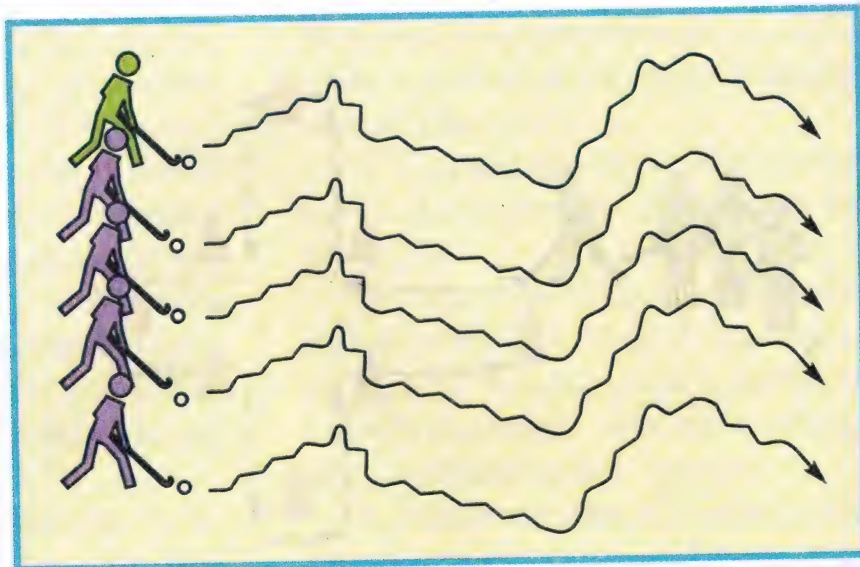


Рис. 216

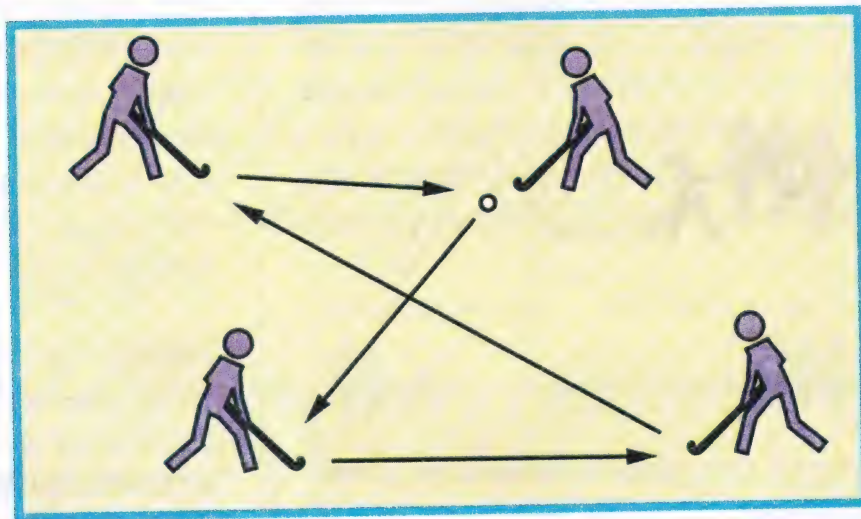


Рис. 217

рости, ритма), сохраняя дистанцию. При повторениях упражнения происходит смена ведущего.

9. На площадке размечаются (например, мелом) дорожки с поворотами. В парах или тройках — кто из игроков быстрее выполнит ведение от старта до финиша, не теряя мяча и не выходя за границы своей дорожки.

10. Выполняя ведение мяча, «рисовать» на полу цифры или буквы.

Передачи и остановка мяча

1. Передачи мяча толчком и остановка в квадрате (рис. 217).

2. То же упражнение выполняется двумя мячами.

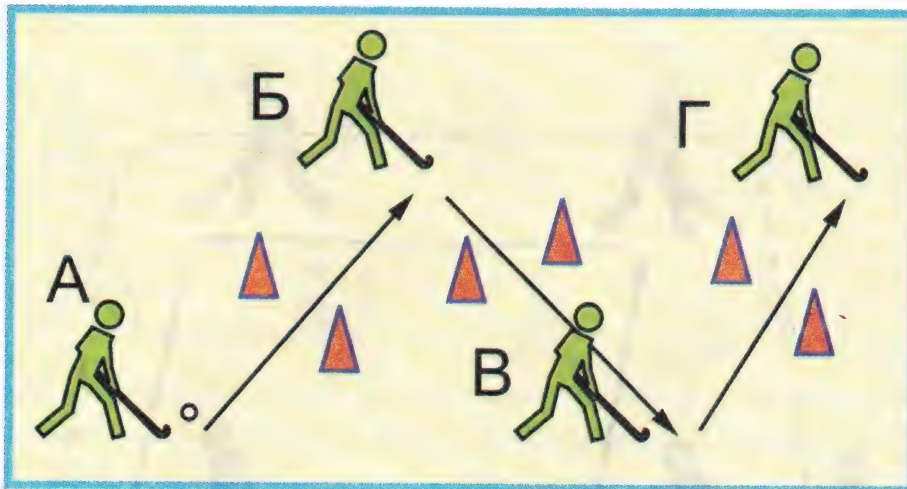


Рис. 218

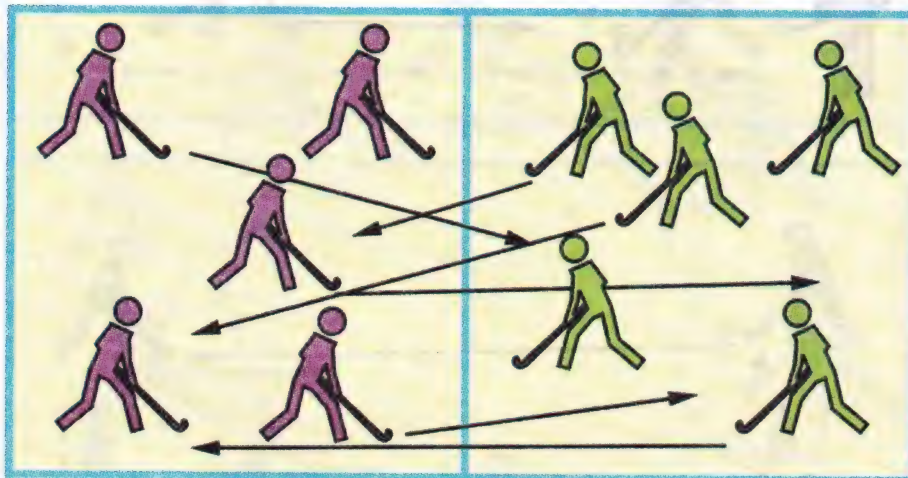


Рис. 219

3. Передачи мяча толчком через ворота, обозначенные флажками. Выполнив передачу, игрок следует за мячом – А перемещается на место Б, Б на место В и так далее (рис. 218).

4. Упражнение в форме соревнований между двумя командами (рис. 219). У всех игроков по мячу. В течение двух минут игроки каждой из команд стараются, выполняя передачи толчком, перевести мяч на половину поля соперника. Победившей считается команда,

на половине поля которой через две минуты останется меньше мячей. Запрещается выполнять передачу, не выполнив перед этим остановку мяча. Не допускать высокого отскока мяча от клюшки.

5. В упражнении участвуют 5 игроков, один из них – водящий (рис. 220). После сигнала игроки в квадрате начинают передавать мяч по ходу часовой стрелки. Одновременно водящий (с клюшкой, но без мяча) начинает бег вокруг квадра-

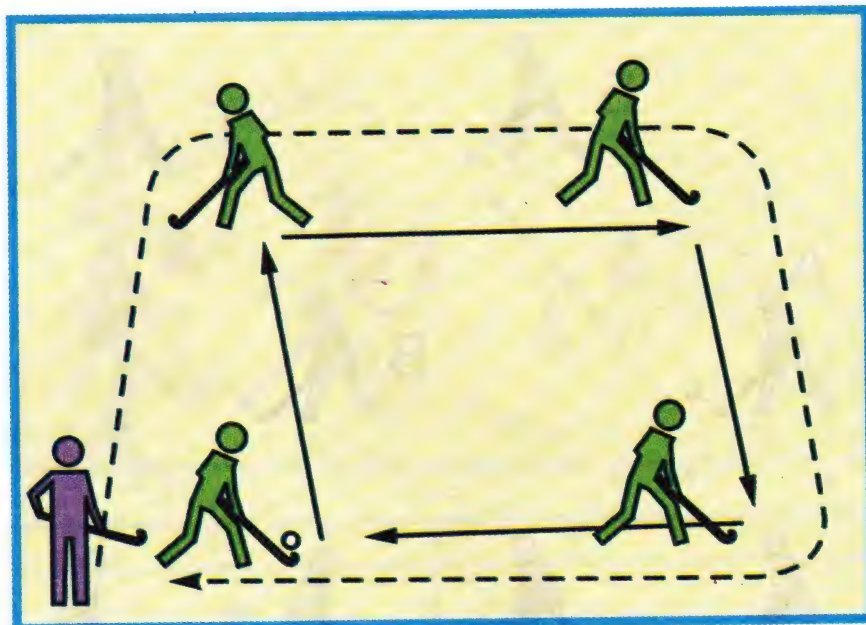


Рис. 220

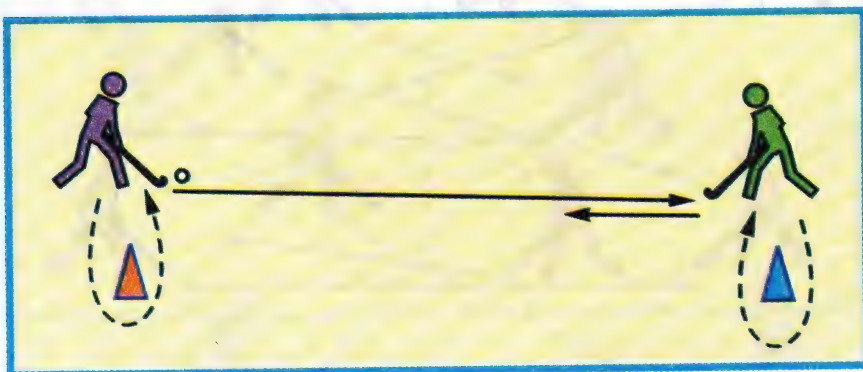


Рис. 221

та. Кто раньше вернется к линии старта: мяч или водящий игрок?

6. Упражнение в парах (рис. 221). Игрок выполняет передачу партнеру, обегает вокруг стойки, возвращается на место и старается остановить передачу партнера. Можно изменять условия выполнения упражнения: менять расстояние между игроками, расстояние от игроков до флажков, способ передачи и остановки мяча, способ передвижения игроков.

7. Мяч по кругу. Две группы игроков одновременно начинают выполнять передачи мяча по кругу. Победившей считается команда, первой выполнившая три полных круга передач без потери мяча. Возможны разные варианты построения игроков (рис. 222, 223).

Бросок мяча

1. Игроки встают в пары друг против друга (расстояние 8–10 метров). Мяч у одного из партнеров. Тренер (или один из игроков

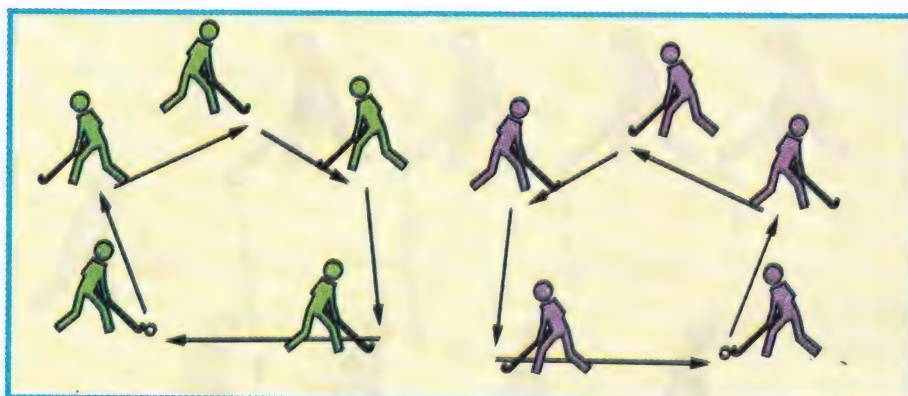


Рис. 222

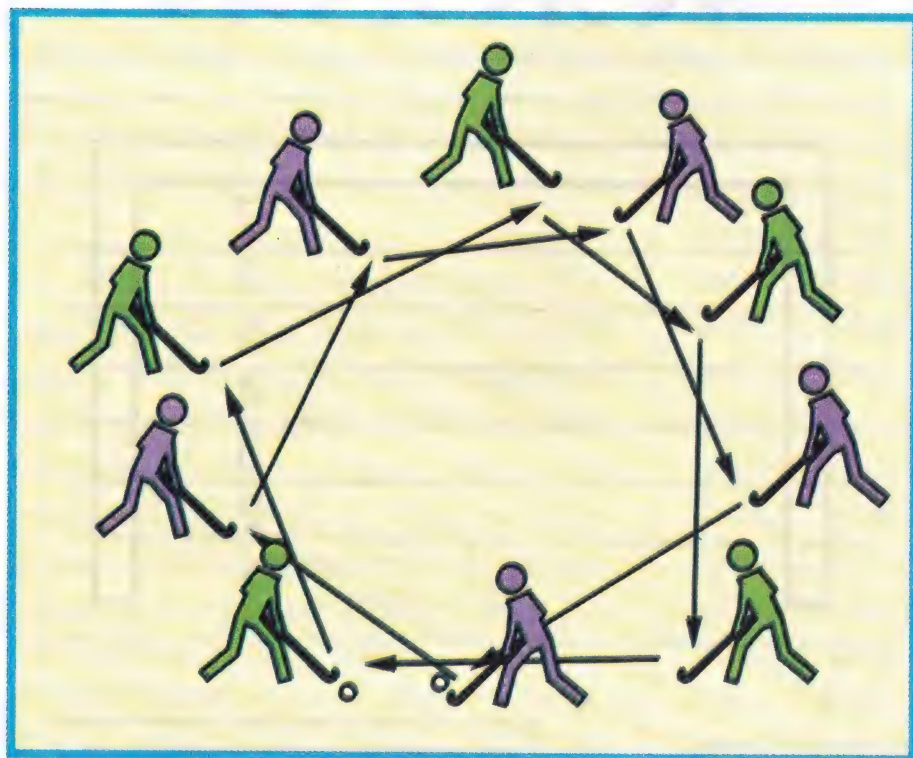


Рис. 223

без пары) бросает мяч (футбольный, баскетбольный) так, чтобы тот катился по линии, делящей площадку пополам. Задача игроков: когда мяч прокатывается перед ними, выполнить бросок, стараясь попасть в мяч. То же задание повторяется с прокатыванием мяча с другой стороны площадки. Теперь в мяч стараются попасть другие игроки (рис. 224).

2. Мини-гольф. Двигаясь в «коридоре», игрок выполняет броски вперед, с наименьшим количеством которых он должен прийти к финишу. Повторный бросок выполняется с места первого отскока. Если после броска мяч вылетает из коридора, игрок выходит из игры.

3. Ворота (рис. 225) делятся на зоны с помощью резинки (бечевки).

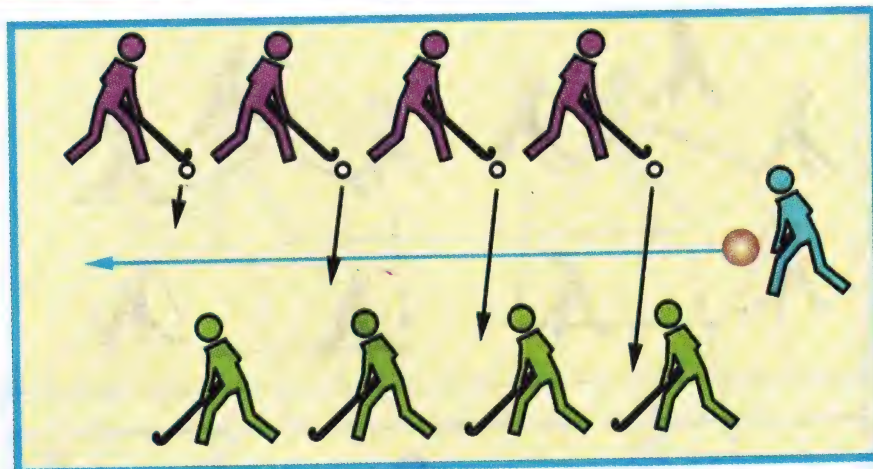


Рис. 224

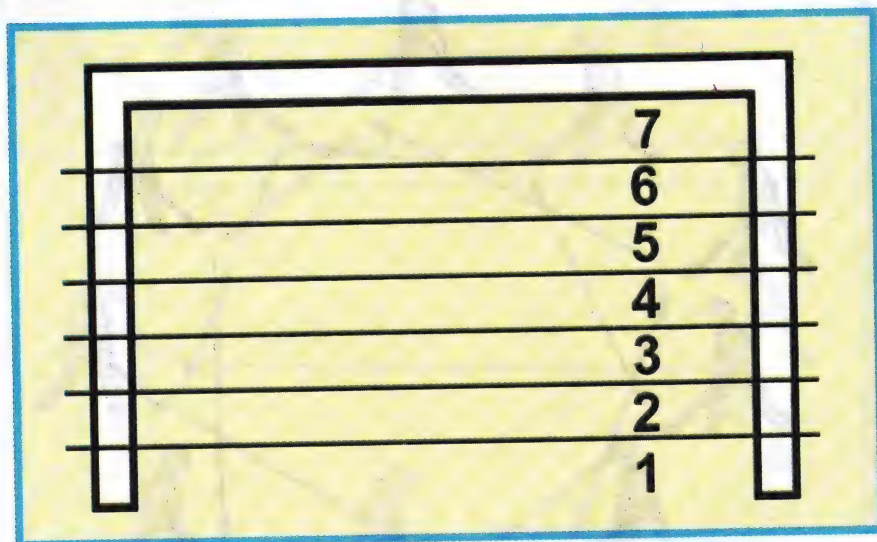


Рис. 225

Игроки выполняют броски с расстояния 6 метров от ворот. Игрок, выполняющий бросок, говорит, в какую зону ворот будет направлен мяч. Если бросок действительно попадает в эту зону – ему присуждается соответствующее количество очков. Побеждает игрок, набравший большее количество очков.

4. Броски в кегли (набивные мячи), расставленные на скамейке в воротах (рис. 226). Соревнуются две команды, игроки кото-

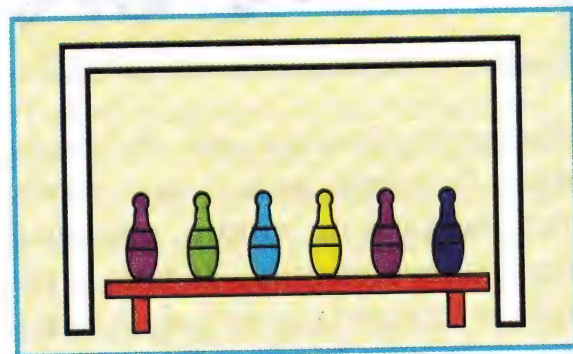


Рис. 226

рых поочередно выполняют броски в ворота. Побеждает команда, игроки которой сбили больше кеглей (набивных мячей).

РАВНЯЕМСЯ НА МАСТЕРОВ

Ведущие зарубежные спортсмены

АЛЛЕН Ричард Джеймс (Индия), р.1902, вратарь. В 1921–1940 играл в сборной Индии. Олимпийский чемпион 1928, 1932 и 1936. Сильнейший вратарь мирового хоккея 1920–1930-х. Обладал феноменальной реакцией. В олимпийском турнире 1928 г. не пропустил ни одного гола.

АТИФ Манзур Хуссейн (Пакистан), р.1928, защитник. В 1953–1965 игрок сборной Пакистана, в 1962–1964 – капитан сборной. Олимпийский чемпион 1960. Второй призер 1956, 1964 отличался безупречным выбором позиции, мастерским отбором мяча. Считался непроходимым игроком обороны.

БОВЕЛАНДЕР Ян Флорис (Нидерланды), р.1966, защитник. Чемпион Олимпийских игр 1996, бронзовый призер Олимпиады-

88, обладатель Кубка мира 1990, серебряный призер мирового первенства 1994. Победитель чемпионата Европы 1987, серебряный призер этих соревнований в 1991 и 1995. Сочетал надежную игру в обороне с эффективными подключениями к атакующим действиям команды. Имел один из самых высоких показателей в мире по результативности завершения штрафных угловых ударов. Неоднократно становился лучшим бомбардиром международных турниров разного уровня.

ДАРА Али Иквтидар Шах (Индия и Пакистан), р.1915, нападающий. Единственный хоккеист, представлявший на Олимпийских играх две страны. Олимпийский чемпион 1936. Участник Олимпийского турнира 1948. Капитан сборной Пакистана 1948. Отличался агрессивностью в атаке и высокой тактической грамотностью. По окончании спортив-



ной карьеры – член и вице-президент FIH.

ДЭВИС Стефан (Австралия), р.1969, нападающий. Серебряный призер Олимпийских игр 1992, бронзовый призер Олимпиады 1996, третий призер чемпионатов мира 1990 и 1994. На Олимпийском турнире в Барселоне назван журналистами «Марадоной хоккея на траве» за взрывную силу и необычайную способность забивать голы с любой точки круга удара, способность в одиночку решить исход матча.

КРАЙЗЕ Тис (Нидерланды), р.1952, нападающий. Чемпион мира 1973. Второй призер чемпионата мира 1978. Третий призер чемпионата Европы 1974. Один из самых результативных центрфорвардов мира. На Олимпийском турнире 1968 вошел в число самых результативных игроков, 7 раз поразив ворота соперников. На Олимпиаде 1972 улучшил свой результат, забив 18 мячей (почти все – со штрафных угловых). Использовал самую тяжелую клюшку 26 унций.

ЛЕЖЕН Лисанн (Нидерланды), р.1964, защитник. Олимпийская чемпионка 1984, бронзовый призер Олимпийских игр 1988, чемпионка Европы 1984 и 1987, в составе клуба HGC Wassenaar – пятикратный обладатель Кубка европейских чемпионов (с 1983

по 1987). Отличалась феноменальной эффективностью выполнения штрафных угловых ударов (90 %). При игре в обороне демонстрировала завидное хладнокровие и острый первый пас.

ЛИТЬЕНС Пауль (Нидерланды), р.1947, полузащитник. За сборную команду Нидерландов провел около 150 матчей, забил более 170 мячей. Чемпион мира 1973. Второй призер чемпионатов мира и Европы 1978, третий призер чемпионата Европы 1974. Стал лучшим бомбардиром Олимпийских игр 1976: 11 мячей, причем все – со штрафных угловых.

МЕНДОНКА Алоизиус (Кения), р.1933, нападающий. За сборную команду Кении в 1952–1968 провел более 150 матчей. Участник Олимпийских игр 1956, 1960, 1964, 1968. Неоднократный чемпион Африканских игр. Один из сильнейших на Африканском континенте хоккеистов за все годы. Его игра отличалась выполнением сложных технических приемов на высокой скорости передвижения.

ПОЛЛАРД Мэрджори (Великобритания), р.1899, нападающий. В 1921–1933 была основным бомбардиром сборной Англии. В 1926 в матче со сборной Уэльса забила 13 голов, со сборной Германии – 8. В 1926–1931 – президент Английской женской хоккей-

ной ассоциации. Затем известная спортивная журналистка. В 1946–1970 – издатель и редактор журнала «Field Hockey».

СИНГХ Балбир (Индия), р.1924, нападающий. В 1945–1958 провел более 80 матчей за сборную Индии. Олимпийский чемпион 1948, 1952, 1956. Один из лучших бомбардиров Индии за все годы. В 1970–1971 – старший тренер сборной команды Индии.

СИНГХ Руп (Индия), р. 1907, нападающий. В 1930–1939 провел более 80 матчей за сборную Индии. Олимпийский чемпион 1932, 1936. Отличался неожиданным и мощным ударом при завершении атакующих действий. В 50 матчах 1932–1936 забил 185 мячей. В 1932 в игре со сборной командой США установил рекорд результативности в одном матче на Олимпийских играх – забил 12 мячей (из 24, забитых командой).

СТЕЙСИ Джей (Австралия), р.1968, полузащитник. Капитан сборной команды Австралии с 1997. С 1987, играя за сборную Австралии, в 231 международном матче забил 119 мячей. Участник Олимпийских игр 1988, серебряный призер Олимпиады 1992, бронзовый призер Олимпийских игр в Атланте 1996. Третий призер чемпионатов мира 1990 и 1994. Лучший бомбардир чемпионата мира 1998 (12 мячей).

ФИШЕР Карстен (Германия), р.1962, защитник. Участвуя в четырех Олимпийских играх (1984–1996) в составе сборной команды Германии, завоевал олимпийское золото (1992) и дважды становился серебряным призером (1984 и 1988). В составе клуба «Уленхорст» девять раз подряд становился обладателем Кубка европейских чемпионов (1988–1996). В 259 международных матчах забил 154 мяча (большинство – при розыгрыше штрафных угловых ударов). После завершения спортивной карьеры (в 1996) – член медицинского комитета ФИН.

ФРАНК Рене Жорж (Бельгия), р.1898, нападающий. В 1920–1926 играл за студенческие клубы Лондона, в 1927–1933 – в клубах «Разант» и «Даринг» (Брюссель). В 1934–1946 – секретарь Бельгийской ассоциации хоккея на траве, с 1946 – видный деятель ФИН: член исполкома, секретарь (1950–1966), президент (с 1966). Сыграл решающую роль в учреждении чемпионатов мира и Европы, расширении географии игры.

ФРЕНСИС Ранганандхан (Индия), р.1920, вратарь. В 1946–1958 провел более 50 матчей за сборную Индии. Олимпийский чемпион 1948, 1952, 1956. Отличался расчетливой и спокойной игрой в воротах.



ХАУМ Арбос (Испания), р.1952, полузащитник. Провел около 200 международных матчей. Участник Олимпийских игр в Мюнхене, Монреале, Москве и Лос-Анджелесе. Обладатель серебряных наград Олимпийских игр 1980. Победитель Кубка Европы 1985. Один из самых техничных хоккеистов страны. Одинаково сильно играл и в обороне, и в атаке.

ЧАНД Дхаян (Индия), р.1905, нападающий. В 1924–1940 провел более 80 матчей за сборную Индии. Олимпийский чемпион 1928, 1932, 1936. Признавался лучшим игроком этих олимпийских турниров. Лучший центральный нападающий мирового хоккея за все годы, получивший прозвище Кудесник зеленых полей. Выделялся во всех аспектах игры, практически не имел слабых сторон. Особенно поражал удивительной результативностью. В финальном матче Олимпийских игр 1936 забил 6 голов из 8. В начале 1930-х в турне по Австралии и Новой Зеландии в 43 матчах забил 201 мяч. Много лет подряд, приглашая сборную Индии на товарищеские турниры, организаторы ставили неременное условие – в составе команды должен быть Дхаян Чанд (даже когда ему было более 40 лет). Закончив карьеру игрока, Чанд долгие

годы работал преподавателем в Национальном институте спорта в Пенджабе, тренировал национальную команду Индии. В Вене сооружена скульптура Дхаяна Чанда, где он изображен похожим на многорукого бога Шиву: фигура Чанда с четырьмя руками с клюшкой в каждой из них высится на пьедестале. Венцы, создавшие этот памятник, не представляли, что обычный человек, с двумя руками и одной клюшкой может достичь такого удивительного мастерства.

ШОВЕЛЛЕР Стенли Говард (Великобритания), 1882–1959, нападающий. В 1904–1920 в сборной Англии провел 29 матчей, забил 77 голов. Единственный английский хоккеист – обладатель двух золотых олимпийских медалей (1908 и 1920). В 1920 – капитан сборной Англии. Отличался высокой результативностью. Выступая за сборную Англии, он в одном матче забил 6 мячей, трижды забивал по 5 мячей и десять раз сделал хет-трик. Только в трех матчах за сборную не смог поразить ворота соперника. На олимпийских турнирах забил 18 мячей, причем все с игры. В 1921 на последнее выступление Шовеллера за сборную Англии в матче против Шотландии специально приезжал английский король Георг V. В 1921–1959 – вице-

президент Национальной хоккейной ассоциации. В те же годы – старший тренер сборной Англии. Автор многих учебных пособий.

ЭЛИСОН Эннэн (Австралия), р.1973, нападающий. Чемпионка Олимпийских игр 1996. В 1996 и 1997 признавалась «Игроком года» в Австралии. Стала лучшим игроком и лучшим бомбардиром чемпионата мира 1998 (8 мячей). В 182 матчах в составе сборной команды Австралии забила 133 мяча. Сочетает в своей игре постоянную нацеленность на ворота и готовность завершать атаки из любого положения с умением вести комбинационную игру и выполнять точные и острые передачи.

Лучшие хоккеисты СССР и России

АЙРАПЕТЯН Сос, р.1959, защитник, заслуженный мастер спорта. В 1976–1977 – в СКИФе (Ереван), 1979–1981 в СКА (Свердловск), 1982–1988 в «Динамо» (Алма-Ата), в 1988–1992 – в «Раздане» (Раздан). Второй призер чемпионата СССР 1978, 1979 и 1981, чемпион СССР 1980, 1982–1988. В Сборной команде СССР с 1979 по 1992. Бронзовый призер Олимпийских игр 1980. Серебряный призер чемпионата Европы 1983. Обладатель Кубка европейских чемпионов 1984. На чемпи-

онате мира в Бомбее (1982) был включен в символическую сборную мира. Отличался быстротой принятия решений, цепкостью в отборе мяча, умелым осуществлением развития атаки.

АНТАКОВ Владимир, р.1957, полузащитник и защитник, мастер спорта международного класса. С 1976 по 1992 – игрок команды СКА (Свердловск). Чемпион СССР 1980. Неоднократный серебряный призер чемпионатов СССР и обладатель Кубка СССР. В сборной команде СССР с 1976 по 1992 – один из самых опытных игроков отечественного хоккея на траве. Бронзовый призер Олимпийских игр 1980. Серебряный призер чемпионата Европы 1983. Основные характерные черты игры – спокойствие, надежность и готовность к выполнению большого объема работы.

БЕЛЯКОВ Валерий Алексеевич, р.1953, полузащитник, заслуженный мастер спорта. С 1970 по 1989 – в команде «Фили» (Москва). Неоднократный призер чемпионатов СССР, пятикратный обладатель Кубка СССР. В сборной команде страны с 1977 по 1987. Бронзовый призер Олимпийских игр 1980. Серебряный призер чемпионата Европы 1983. Один из самых техничных игроков страны. Отличался высокой активностью и работоспособностью.



БЕЛЯКОВ Валерий Николаевич, р.1957, защитник, мастер спорта международного класса. С 1977 по 1987 – играл за СК «Фили» (Москва). Неоднократный призер чемпионатов СССР, пятикратный обладатель Кубка СССР (1982–1987). В сборной команде СССР с 1981 по 1987. Серебряный призер чемпионата Европы 1983. Отличался высокой техничностью и самоотверженностью. Тренер команды юношей СК «Фили».

БУЗУНОВА Наталья, р.1958, нападающий, мастер спорта международного класса. С 1977 по 1980 – в «Спартаке» (Московская область), с 1981 по 1984 – в СКИФе (Москва), с 1985 по 1987 – в «Спартаке» (Москва), с 1988 по 1990 – в «Колосе» (Борисполь). Чемпион СССР (1982, 1984, 1988–1990), двукратный обладатель Кубка СССР. В сборной команде СССР с 1978 по 1990. Открыла счет голам, забитым женской сборной командой страны на международных турнирах. Бронзовый призер Олимпийских игр 1980. Серебряный призер чемпионата Европы 1984, обладатель Межконтинентального кубка 1985. Была сильнейшим нападающим страны. Неоднократно становилась лучшим бомбардиром турниров различного уровня. Отличалась мощным ударом и скоростной обводкой.

ГОНЧАРОВ Александр, р.1959, нападающий, заслуженный мастер спорта. С 1977 по 1987 – в «Динамо» (Алма-Ата). Чемпион СССР 1977–1979, 1981–1987. Второй призер чемпионата СССР 1978, 1979 и 1981. Неоднократный обладатель Кубка СССР. Победитель Кубка европейских чемпионов 1982 и 1983. В сборной команде СССР с 1979 по 1987. Бронзовый призер Олимпийских игр 1980. Серебряный призер чемпионата Европы 1983. Лучший бомбардир нескольких чемпионатов СССР. В сезоне 1983 показал лучший результат, забив 49 мячей. Всего на его счету около 400 голов. Отличался умением завершать атаки сходу и после розыгрыша стандартных положений.

ГУРЬЕВА Елена, р.1958, защитник, заслуженный мастер спорта. В 1977–79 – в СК «Фили» (Москва), с 1979 по 1987 – в команде «Крылья Советов» (Москва). Бронзовый призер чемпионата СССР 1984. Неоднократно входила в число 22 лучших игроков сезона в стране. В сборной команде СССР с 1978 по 1986. Бронзовый призер Олимпийских игр 1980. Серебряный призер чемпионата Европы 1984, бронзовый призер чемпионата Европы 1986, обладатель Межконтинентального кубка 1985. Выполняя функции последнего защитника, отличалась

тактически строгой и жесткой игрой.

ДЕПУТАТОВ Виктор, р.1961, защитник, заслуженный мастер спорта. В 1980–1982 – в СКА (Свердловск), в 1979–1980 и 1983–1991 – в СК «Фили» (Москва). Чемпион СССР 1980. Неоднократный призер чемпионатов СССР. Обладатель Кубка СССР. В сборной команде СССР с 1979 по 1990. Бронзовый призер Олимпийских игр 1980. Серебряный призер чемпионата Европы 1983. Хорошо действовал позиционно. Отличался результативностью при реализации штрафных угловых ударов.

ЗИГАНГИРОВ Фарит, р.1954, заслуженный мастер спорта, защитник. С 1972 г. по 1987 в «Динамо» (Алма-Ата). Чемпион СССР 1972–1973, 1975–1979, 1981–1987. Второй призер чемпионата СССР 1978, 1979 и 1981. Неоднократный обладатель Кубка СССР. В сборной команде СССР с 1977 по 1987. Третий призер Межконтинентального кубка 1977. Бронзовый призер Олимпийских игр 1980. Серебряный призер чемпионата Европы 1983. Победитель Кубка европейских чемпионов 1982 и 1983. Один из самых техничных защитников отечественного травяного хоккея. Отличался нестандартностью принимаемых решений.

ИНЖУВАТОВА Галина, р.1952, вратарь, заслуженный мастер спорта. В 1977–79 – в СК «Фили» (Москва), с 1979 по 1987 – в команде «Крылья Советов» (Москва). Бронзовый призер чемпионата СССР 1984. Неоднократно входила в число 22 лучших игроков сезона, признавалась лучшим вратарем соревнований разного уровня в стране и за рубежом. В сборной команде СССР с 1978 по 1986. Бронзовый призер Олимпийских игр 1980. Серебряный призер чемпионата Европы 1984, бронзовый призер чемпионата Европы 1986, обладатель Межконтинентального кубка 1985. Отличалась умелым выбором места в воротах, эффективным отражением низовых мячей, хорошим взаимодействием с игроками защитной линии.

КОНДРУЦКАЯ Елена, р.1961, вратарь, мастер спорта международного класса. В 1977–1982 – в «Спартаке» (Москва), в 1983–1984 – в «Колосе» (Борисполь), в 1985–1993 – в СКИФе (Москва), с 1994 – в ЦФиС МП (Москва). Чемпион СССР 1983 г., неоднократный призер чемпионатов СССР. Обладатель Кубка СССР 1984 и 1986. Чемпион России 1992 и 1998. Трехкратный обладатель Кубка России. В сборной команде СССР с 1984. Серебряный призер чемпионата Европы



1984, бронзовый призер чемпионата Европы 1986 и 1991. Серебряный призер Кубка европейских чемпионов 1984. Входила в число лучших спортсменок России по хоккею на траве в 1993–1998. Стабильно играет и на выходах, и в створе ворот. Сильнейшие стороны игры – отличная реакция, умелый выбор места в воротах, надежность, самоотверженность.

КРАСНИКОВА Натэлла, р.1953, нападающий и полузащитник, заслуженный мастер спорта. С 1977 по 1982 – в «Спартак» (Московская область), с 1982 по 1987 – в «Колосе» (Борисполь). Бронзовый призер Олимпийских игр 1980. Серебряный призер чемпионата Европы 1984, бронзовый призер чемпионата Европы 1986, обладатель Межконтинентального кубка 1985, серебряный призер Кубка европейских чемпионов 1984 и 1986. На протяжении всей своей спортивной карьеры постоянно входила в число 22 лучших игроков сезона. Забила около 300 мячей в матчах чемпионатов и Кубков СССР, около 200 мячей в международных матчах. Лучшая хоккеистка за все годы существования хоккея на траве в нашей стране. Одна из сильнейших хоккеисток мира. Являлась ключевым игроком клубов, за которые выступала, и сборной страны. Была по-настоящему

универсальным игроком: сочетала фантастическую обводку, комбинационный талант и умение завершать атаки неожиданными и точными ударами.

ПАВЛОВСКИЙ Леонид, р.1949, защитник, мастер спорта международного класса. С 1968 по 1972 и с 1979 по 1983 – в СКА (Свердловск), с 1972 по 1978 – в «Уральском трубнике» (Первоуральск). Неоднократный призер чемпионатов СССР. В сборной команде СССР с 1976 по 1982 г. Капитан команды СКА и сборной команды СССР. Третий призер Межконтинентального кубка 1977. Бронзовый призер Олимпийских игр 1980. Исключительно надежен в игре. Обладая позиционным чутьем, отлично выполнял функции последнего защитника.

ПЛЕШАКОВ Владимир, р.1957, заслуженный мастер спорта, вратарь. В 1975–1976 – в «Торпедо» (Сызрань), с 1977 по 1988 – в СКА (Свердловск). Чемпион СССР 1980, многократный серебряный призер Чемпионатов СССР, обладатель Кубка СССР. Неоднократно входил в список лучших игроков сезона, признавался лучшим вратарем страны. В сборной команде СССР с 1977 по 1990. Третий призер Межконтинентального кубка 1977. Бронзовый призер Олимпийских игр 1980. Серебряный призер чемпи-

оната Европы 1983. Входил в символическую сборную мира. Обладатель отличной реакцией. Отличался самоотверженностью, собранностью и внимательностью в игре.

ПЛЕШАКОВ Сергей, р.1957, заслуженный мастер спорта, полузащитник и нападающий. В 1975–1976 – в «Торпедо» (Сызрань), с 1977 по 1988 – в СКА (Свердловск). Чемпион СССР 1980, многократный серебряный призер чемпионатов СССР, обладатель Кубка СССР. Неоднократно входил в список 22 лучших игроков сезона. В Сборной команде СССР с 1978 по 1990. Бронзовый призер Олимпийских игр 1980. Серебряный призер чемпионата Европы 1983. Входил в символическую сборную мира. Один из сильнейших хоккеистов страны и мира в своем амплуа.

РАЗУТОВА Елена, р.1968, нападающий, мастер спорта международного класса. В 1983–1986 – в «Балтике» (Ленинград), с 1987 по 1991 – в «Колосе» (Борисполь). Чемпион СССР 1987–1991. В сборной команде СССР с 1987 по 1991. Лучший игрок чемпионата мира 1989 среди юниоров. Бронзовый призер чемпионата Европы 1991. Самый быстрый игрок отечественного хоккея на траве с практически безграничными техническими возможностями.

ЧЕГУРДАЕВА Марина, р.1968, полузащитник и нападающий, мастер спорта международного класса. В 1984–1988 в «Политотделе» (Ташкентская область), в 1989–1991 – в «Колосе» (Борисполь), в 1992–1997 – в «Текстильщике» (Вязники), с 1998 – ЦФИС МП (Москва), с 2004 – «Волга-Телеком» (Н. Новгород). В сборной команде СССР с 1988 по 1991, с 1992 – в сборной команде России. Бронзовый призер чемпионата Европы 1991. В 2001 была признана лучшим игроком Кубка европейских чемпионов. Одна из лучших хоккеисток российского хоккея 1990-х.

ЧЕГУРДАЕВА Надежда, р.1968, защитник и полузащитник, мастер спорта международного класса. В 1984–1988 в «Политотделе» (Ташкентская область), в 1989–1991 – в «Колосе» (Борисполь), в 1992–1998 – в «Текстильщике» (Вязники), с 1999 – «Синтез» (Дзержинск), с 2004 – «Волга-Телеком» (Н. Новгород). В сборной команде СССР с 1988 по 1991, с 1992 – в сборной команде России. Бронзовый призер чемпионата Европы 1991. Хорошо разбирается в игровой обстановке. Выполняя функции последнего защитника, надежно страхует партнеров по команде. Активно участвует в организации атак.



Ведущие тренеры и специалисты нашей страны

АЙРИХ Эдуард Фердинандович, 1918–1993, заслуженный тренер СССР (1973). До 1941 играл в сборной Приволжского военного округа по хоккею с мячом. Тренерскую деятельность начал в 1948 г. в ДЮСШ (Краснотурьинск). В 1964–1978 – старший тренер команды «Динамо» (Алма-Ата) по хоккею с мячом, которая под его руководством в 1977 стала чемпионом СССР, 8 раз была вторым и третьим призером, в 1978 выиграла Кубок европейских чемпионов. С 1969 одновременно тренировал команду «Динамо» (Алма-Ата) по хоккею на траве, с лета 1978 полностью переключился на работу в хоккее на траве. Под его руководством команда 18 раз становилась чемпионом (1972–1973, 1975–1979, 1981–1991), 4 раза – серебряным призером чемпионата СССР, неоднократно выигрывала Кубок СССР, в 1982 и 1983 – стала обладателем Кубка европейских чемпионов. С 1970 по 1991 являлся тренером мужской сборной команды СССР по хоккею на траве, которая, участвуя в чемпионатах Европы, занимала: в 1982 – шестое место, в 1983 – второе место, в 1987 и 1991 – четвертое место.

БЕЗРУКОВ Михаил Петрович, р.1946, заслуженный тренер СССР. В 1977–1986 старший тре-

нер команды СКИФ (Москва) – чемпиона СССР 1982 и 1984, обладателя Кубка СССР 1982 и 1983, в 1987–1991 – старший тренер команды «Колос» (Борисполь) – чемпиона СССР 1987–1991. В 1988–1991 – старший тренер женской сборной команды СССР – бронзового призера чемпионата Европы 1991.

ГРОМАКОВ Виктор Степанович, 1939–2001, мастер спорта СССР международного класса, судья международной категории по хоккею на траве, заслуженный тренер СССР. Начал играть в хоккее с мячом в 1954 в «Торпедо» (Люберцы). В 1957–1958 – в «Динамо» (Москва), 1958–1959 и 1964–1965 – в «Труде» (Курск), 1959–1964 и 1967–1974 – в «Вымпеле» (Калининград). Третий призер чемпионата СССР 1963. Провел 259 матчей. Пять раз входил в список лучших игроков сезона. В 1970 признан лучшим вратарем года. Чемпион мира 1969, 1971 по хоккею с мячом. Всего за сборную СССР по хоккею с мячом сыграл 11 матчей. Одновременно защищал цвета сборной команды страны по хоккею на траве. Участник чемпионата Европы 1970. В 1975–1976 – начальник команды «Вымпел» (Калининград). Тренировал юношескую сборную команду СССР. Организатор и тренер женской команды по хоккею на тра-

ве «Вымпел» (Калининград). Старший тренер женской сборной команды СССР по хоккею на траве – третьего призера Олимпийских игр 1980, тренер сборной команды СССР – бронзового призера чемпионата мира 1981.

КИМ Мирон Дмитриевич, р.1936, заслуженный тренер Узбекистана. Работал тренером по ручному мячу в «Буревестнике» (Андижан). В 1975 переключился на хоккей на траве. С 1975 – старший тренер команды «Андижанка» (Андижан) – одной из первых женских команд по хоккею на траве в СССР, победительнице различных всесоюзных турниров 1977–1978, чемпиона СССР 1979, 1980 и 1986, бронзового призера розыгрыша Кубка европейских чемпионов 1987. В 1978–1979 – тренер женской сборной команды СССР.

КИСЕЛЕВ Юрий Николаевич, р.1935, заслуженный тренер России. В 1977–1982 тренер, в 1983–89 – старший тренер команды «Спартак» (Московская область) – чемпиона СССР 1979–81, 1982 – серебряного призера чемпионата СССР, бронзового призера Кубка европейских чемпионов 1982. В 1982–1983 – тренер женской сборной команды СССР.

ЛЕЙКИН Альберт Львович, 1928–1992, судья республиканской

категории (1960). В 1948–1951 играл в футбол и хоккей в ЦДСА, в 1952–1963 – в СКА (Рига). С 1973 работал в отделе пропаганды Спорткомитета СССР. Являлся Ответственным секретарем Федерации спортивных журналистов СССР и одновременно председателем Всесоюзной федерации хоккея на траве. Представлял СССР в Международной федерации хоккея на траве, являясь членом Совета FIH, членом комитета координации и пропаганды. Вел большую журналистскую работу, будучи вице-президентом комиссии по хоккею на траве Международной ассоциации спортивной прессы, членом редколлегии журнала «World Hockey». Автор ряда популярных и методических работ по хоккею с мячом и хоккею на траве. Имеет 14 правительственных наград.

МЕНЬШИКОВ Владимир Александрович, 1920–2000, мастер спорта СССР, заслуженный тренер СССР (1957). Начал играть в хоккей с мячом в 1935 в «Динамо» (Москва). В 1936–1938 – в «Спартаке» (Москва), 1939–1946 – в СКА (Хабаровск), в 1946–1955 – в ЦДСА. В 1953–1959 – сначала играющий, затем старший тренер команды ЦСКА по хоккею с мячом. В 1957 – тренер сборной команды СССР по хоккею с мячом – чемпиона мира. Один из пионеров в стра-



не хоккея с шайбой и хоккея на траве. Первый тренер мужской сборной команды СССР по хоккею на траве (1955–56). Старший тренер мужской сборной команды СССР в 1969–1970. В 1973–1975 – старший тренер команды «Вымпел» (Калининград) по хоккею с мячом и на траве (1973 – 2-е место в чемпионате СССР). С 1977 по 1982 – тренер женской команды «Спартак» (Московская область) по хоккею на траве – чемпион СССР 1981, бронзового призера Кубка европейских чемпионов 1982. С 1982 по 1986 – старший тренер команды «Колос» (Борисполь) – чемпиона СССР 1983 и 1985, серебряного призера чемпионатов СССР 1984 и 1986. В 1982–1986 – тренер женской сборной команды СССР по хоккею на траве – второго призера чемпионатов Европы 1984 и 1986, обладателя Межконтинентального кубка 1985.

ОСИНЦЕВ Михаил Семенович, р.1935, заслуженный мастер спорта (1962), заслуженный тренер СССР. В 1955–1960 – игрок СКА (Свердловск) по хоккею с мячом, в 1960–1962 – в ЦСКА, в 1962–1970 – в «Динамо» (Москва), в 1971–1972 – в «Фили» (Москва). Чемпион СССР 1956, 1958–1960, 1963–1965, 1967, 1969. Провел 336 матчей, забил 274 гола. Семь раз входил в список лучших игроков сезона. Чемпион мира 1957, 1961,

1963, 1965, 1967, 1969. Всего за сборную СССР сыграл 28 матчей, забил 17 мячей. С 1971 – сначала играющий, затем старший тренер команды «Фили» (Москва) по хоккею с мячом и на траве, в 1975–1978 и 1987–1989 – тренер мужской сборной команды СССР по хоккею на траве, в 1976–1981 – старший тренер молодежной сборной команды СССР. В 1980-е – тренер женской сборной команды СССР, в 1990-е – женской сборной команды России по хоккею на траве. Награжден орденом «Знак Почета» (1969). Участвовал в подготовке сборных команд по хоккею на траве, становившихся победителями Игр Доброй воли, Межконтинентального кубка мира, серебряным призером чемпионата Европы, бронзовым призером Олимпийских игр (1980).

ФИЛИМОНОВА Раиса Васильевна, р.1953, судья международной категории (1980). Одна из первых отечественных судей, получивших звание арбитра международной категории первого класса. Входит в число сильнейших арбитров по хоккею на траве в стране. Председатель коллегии судей России. В качестве судьи обслуживала матчи чемпионатов мира (1981, 1983, 1986), чемпионата Европы (1984), Кубков европейских чемпионов (1982–1986).

ЧЕЧЕНКОВ Сергей Васильевич, р.1946, мастер спорта (регби, 1969). Заслуженный тренер России (1992). В 1970–1975 тренировал пятикратных чемпионов

СССР по регби – спортивный клуб «Фили» (Москва). Член совета Международной федерации хоккея. Президент Федерации хоккея на траве России (с 1992).

ТУРНИРЫ, ЦИФРЫ, ФАКТЫ

Соревнования по хоккею на траве в России

В нашей стране проводится множество разных соревнований и турниров для хоккеистов разного возраста. Перечислим лишь наиболее крупные из них.

Чемпионат России (высшая и первая лиги, мужские и женские команды).

Проводится ежегодно по туровой системе. Участвуют команды не только России, но и стран СНГ. Обычно соревнования проходят с марта по октябрь. Ежегодно в лигах меняются 1–2 команды.

Кубок России (мужские и женские команды).

Проводится ежегодно. Предварительные соревнования проводятся по туровой системе, финальная часть – по кубковой.

Первенство России для хоккеистов и хоккеисток не старше 18 лет. Проводится еже-

годно. Включает отборочные и финальные соревнования.

Первенство России для хоккеистов и хоккеисток не старше 16 лет. Проводится ежегодно. Включает отборочные и финальные соревнования.

Всероссийские соревнования «Травушка» для хоккеистов и хоккеисток не старше 14 лет.

Всероссийские соревнования «Олимпийские надежды» для хоккеистов и хоккеисток не старше 13 лет.

Всероссийские соревнования «Подросток» для хоккеистов и хоккеисток не старше 12 лет. (Все перечисленные соревнования с участием юных спортсменов проводятся в два этапа: отборочные и финальные турниры).

Всероссийские летние юношеские спортивные игры (турнир по хоккею на траве для команд юношей и девушек в воз-

Победители и призеры чемпионатов России

Мужчины			
Год	I место	II место	III место
1992	СКА (Екатеринбург)	Подшипник (Самара)	Идель (Казань)
1993	СКА (Самара)	СКА (Екатеринбург)	Подшипник (Самара)
1994	СКА (Екатеринбург)	СКА (Самара)	Динамо (Алма-Ата)
1995	СКА (Самара)	СКА (Екатеринбург)	Подшипник (Самара)
1996	СКА (Самара)	СКА (Екатеринбург)	Подшипник (Самара)
1997	СКА (Екатеринбург)	СКА (Самара)	ЦВСМ (Екатеринбург)
1998	СКА (Екатеринбург)	СКА (Самара)	Звезда (Екатеринбург)
1999	Динамо (Екатеринбург)	СКА (Самара)	Звезда (Екатеринбург)
2000	Динамо (Екатеринбург)	СКА (Самара)	Динамо (Казань)
2001	Динамо (Екатеринбург)	Строитель (Брест)	Динамо (Казань)
2002	Динамо (Екатеринбург)	Динамо (Казань)	Строитель (Брест)
2003	Динамо (Казань)	Строитель (Брест)	Динамо (Екатеринбург)
2004	Динамо (Казань)	Динамо (Моск. обл.)	Строитель (Брест)
Женщины			
Год	I место	II место	III место
1992	СКИФ (Москва)	Дончанка (Волгодонск)	Спартак (Моск. обл.)
1993	Дончанка (Волгодонск)	Тиротекс (Тирасполь)	СКИФ (Москва)
1994	Дончанка (Волгодонск)	Текстильщик (Вязники)	ЦФИС МП (Москва)
1995	Дончанка (Волгодонск)	Текстильщик (Вязники)	ЦФИС МП (Москва)
1996	Дончанка (Волгодонск)	Текстильщик (Вязники)	ЦФИС МП (Москва)
1997	Дончанка (Волгодонск)	ЦФИС МП (Москва)	Текстильщик (Вязники)
1998	ЦФИС МП (Москва)	Дончанка (Волгодонск)	Синтез (Дзержинск)
1999	ЦФИС МП (Москва)	Дончанка (Волгодонск)	Синтез (Дзержинск)
2000	Дончанка (Волгодонск)	ЦФИС МП (Москва)	Синтез (Дзержинск)
2001	ЦФИС МП (Москва)	Синтез (Дзержинск)	Дончанка (Волгодонск)
2002	Синтез (Дзержинск)	Дончанка (Волгодонск)	ЦФИС МП (Москва)
2003	Волга-Телеком (Н.Новгород)	ЦФИС МП (Москва)	Дончанка (Волгодонск)
2004	Волга-Телеком (Н.Новгород)	ЦФИС МП (Москва)	Коммунальщик (Барнаул)



Обладатели Кубка России

Год	Мужчины	Женщины
1992	СКА (Екатеринбург)	Спартак (Моск. обл.)
1993	СКА (Екатеринбург)	СКИФ (Москва)
1994	СКА (Екатеринбург)	Текстильщик (Вязники)
1995	СКА (Екатеринбург)	Дончанка (Волгодонск)
1996	СКА (Екатеринбург)	Текстильщик-Освар (Вязники)
1997	СКА (Екатеринбург)	ЦФИС МП (Москва)
1998	СКА (Екатеринбург)	ЦФИС МП (Москва)
1999	Динамо (Екатеринбург)	Дончанка (Волгодонск)
2000	СКА (Самара)	ЦФИС МП (Москва)
2001	Динамо-ICL (Казань)	ЦФИС МП (Москва)
2002	Не проводился	ЦФИС МП (Москва)
2003	Динамо (Электросталь)	ЦФИС МП (Москва)
2004	Динамо (Моск. обл.)	Волга-Телеком (Н.Новгород)

расте до 18 лет). Проводятся один раз в четыре года.

Рекорды чемпионатов России

Наибольшее количество мячей за одну игру

Андрей Городиский (СКА, Екатеринбург) забил 7 мячей в игре против команды «Уран» (Дзержинск) 23 июня 1993.

Ирина Пискунова («Дончанка», Волгодонск) забила 6 мячей в игре против команды «Коммунальщик» (Барнаул) 18 марта 1997.

Наибольшее число забитых мячей за сезон

Рекордное число мячей за сезон – 55 – забила в 2003 Надеж-

да Чегурдаева («Волга-Телеком», Н. Новгород).

Самый быстрый гол

Эдита Ерфилова из команды ЦФИС МП (Москва) забила гол спустя 32 секунды после начала матча с командой «Спартак-Акватрон» (Москва) 10 сентября 1996.

Самая большая серия игр без поражений.

На протяжении четырех чемпионатов России, с 19 марта 1997 по 9 сентября 2000 команда «Динамо» (Екатеринбург) провела подряд без поражений 103 игры (7 игр завершились вничью).

Самый титулованный игрок

Самый титулованный игрок Чемпионата России – игрок команды ЦФИС МП (Москва) Оксана

Лучшие бомбардиры всех чемпионатов России

(количество забитых мячей)

Женщины:

Н. Чегурдаева («Волга-Телеком», Н. Новгород)	287
М. Чегурдаева (ЦФиС МП, Москва)	274
И. Пискунова («Дончанка», Волгодонск)	221
Н. Доброхотова (ЦФиС МП, Москва)	174
Н. Кравченко («Волга-Телеком», Н.Новгород)	146

Мужчины:

Е. Нечаев («Динамо», Екатеринбург)	150
Ю. Сафонов («Динамо», Екатеринбург)	138
В. Сухих («Динамо», Екатеринбург)	125
Д. Шелестюк (ЦСК ВВС, Самара)	121

Челышева. Участвуя во всех 11 чемпионатах России, она 7 раз становилась чемпионом России (6 раз в составе команды «Дончанка» (Волгодонск) – 1993–1997, 2000) и один раз в составе команды ЦФиС МП (Москва) – в 2001. Трижды – серебряный призер чемпионата России (1992, 1998, 1999) и бронзовый призер 2002.

Самая титулованная команда

Самая титулованная команда в чемпионатах России – «Динамо» (Екатеринбург). Участвуя во всех 11 чемпионатах России – восемь раз (1992, 1994, 1997–2002) становилась чемпионом России и три раза (1993, 1995, 1996) – серебряным призером.

Международные соревнования**Олимпийские игры**

Турниры по хоккею на траве среди мужских команд были впервые включены в программу летних Олимпийских игр в 1908 году, с 1932 года они проводятся на всех летних Играх. Женские сборные команды впервые участвовали в Олимпийских играх в 1980 году.

Формула соревнований хоккеистов в Олимпийском турнире много раз менялась: в 1908 и 1952 хоккейный турнир проводился по олимпийской системе (с выбыванием), в 1920 и 1932 – по круговой системе. На всех остальных Олимпийских играх – по смешанной системе: предварительные игры в двух подгруппах прово-



Победители и призеры Олимпийских игр

Игры	Год и место проведения	Число стран-участниц	Победители и призеры
<i>Мужчины</i>			
IV	1908, Лондон	6	1. Англия, 2. Ирландия, 3. Уэльс
VII	1920, Антверпен	4	1. Великобритания, 2. Дания, 3. Бельгия
IX	1928, Амстердам	9	1. Индия, 2. Нидерланды, 3. Германия
X	1932, Лос-Анджелес	3	1. Индия, 2. Япония, 3. США
XI	1936, Берлин	11	1. Индия, 2. Германия, 3. Нидерланды
XIV	1948, Лондон	13	1. Индия, 2. Великобритания, 3. Нидерланды
XV	1952, Хельсинки	12	1. Индия, 2. Нидерланды, 3. Великобритания
XVI	1956, Мельбурн	12	1. Индия, 2. Пакистан, 3. ФРГ
XVII	1960, Рим	16	1. Пакистан, 2. Индия, 3. Испания
XVIII	1964, Токио	15	1. Индия, 2. Пакистан, 3. Австралия
IXX	1968, Мехико	16	1. Пакистан, 2. Австралия, 3. Индия
XX	1972, Мюнхен	16	1. ФРГ, 2. Пакистан, 3. Индия
XXI	1976, Монреаль	12	1. Новая Зеландия, 2. Австралия, 3. Пакистан
XXII	1980, Москва	12	1. Индия, 2. Испания, 3. СССР
XXIII	1984, Лос-Анджелес	12	1. Пакистан, 2. ФРГ, 3. Великобритания
XXIV	1988, Сеул	12	1. Великобритания, 2. Германия, 3. Нидерланды
XXV	1992, Барселона	12	1. Германия, 2. Австралия, 3. Пакистан
XXVI	1996, Атланта	12	1. Нидерланды, 2. Испания, 3. Австралия
XXVII	2000, Сидней	12	1. Нидерланды, 2. Южная Корея, 3. Австралия
XXVIII	2004, Афины	12	1. Австралия, 2. Нидерланды, 3. Германия
<i>Женщины</i>			
XXII	1980, Москва	6	1. Зимбабве, 2. Чехословакия, 3. СССР
XXIII	1984, Лос-Анджелес	6	1. Нидерланды, 2. ФРГ, 3. США
XXIV	1988, Сеул	8	1. Австралия, 2. Южная Корея, 3. Нидерланды
XXV	1992, Барселона	8	1. Испания, 2. Германия, 3. Великобритания
XXVI	1996, Атланта	8	1. Австралия, 2. Южная Корея, 3. Нидерланды
XXVII	2000, Сидней	8	1. Австралия, 2. Аргентина, 3. Нидерланды
XXVIII	2004, Афины	8	1. Германия, 2. Нидерланды, 3. Аргентина

дятся по круговой системе, финальная часть (розыгрыш медалей и последующих мест) – по олимпийской системе. На первых Олимпиадах, когда проводились соревнования только среди мужских команд, к участию в турнире допускались все желающие (от 3 до 13 команд-участниц), с 1960 года число участников ограничи-ли до 16 команд, с 1976 года – до 12. В Олимпийских турнирах 1980 и 1984 годов участвовало 6 женских команд, с 1988 года их число увеличено до 8.

За время, в течение которого хоккей на траве входит в программу Олимпийских игр, наибольшее общее количество медалей завоевали команды Индии – 11 (8 золотых, 1 серебряная и 2 бронзовые), Нидерландов – 9 (2, 2, 5), Германии (с учетом результатов ФРГ) – 9 (2, 5, 2), Пакистана – 8 (3, 3, 2), Великобритании – 7 (3, 1, 3) и Австралии – 7 (2, 3, 2).

Семь хоккеистов являются трехкратными олимпийскими чемпионами, и все они – представители сборной команды Индии разных лет: Ричард Аллен и Дхьян Чанд (1928, 1932 и 1936), Лесли Клаудиус, Ранаганандхан Фрэнсис, Балбир Сингх, Рандхир Сингх Джентле (1948, 1952, 1956) и Удхам Сингх (1952, 1956, 1964). В турнирах женских команд три спортсменки дважды станови-

лись олимпийскими чемпионками: Речелл Хоукс, Жаклин Перейра и Лайн Тут, представляющие сборную команду Австралии (1988 и 1996).

Возрастной диапазон, в котором спортсмены и спортсменки выигрывали золотые олимпийские медали в хоккее на траве, очень широк. Среди мужчин самым возрастным олимпийским чемпионом в этом виде спорта оказался Дхарам Сингх, которому шел уже 46-й год, когда он, выступая за команду Индии на Олимпийских играх 1964, завоевал вторую в своей жизни олимпийскую золотую награду. Самым молодым олимпийским чемпионом по хоккею на траве стал 18-летний Рассел Гарсиа, представлявший сборную команду Великобритании на Олимпиаде 1988 в Сеуле. Среди женщин самый солидный возраст, в котором спортсменка выиграла Олимпийские игры, 35 лет и 253 дня: столько было Анте Стюарт из Зимбабве в день победного для ее команды финального матча на Олимпиаде-80 в Москве. Почти в таком же возрасте стали олимпийскими чемпионками испанская хоккеистка Мария де лос Анджелос Родригес (35 лет и 117 дней) в 1992 году и Элизабет Севенс из Нидерландов (35 лет и 42 дня) в 1984 году. А самыми молодыми среди женщин олимпийскими чемпионками



в 1992 году стали три 19-летние хоккеистки из команды Испании: Майдер Теллерия, Сильвия Макрике, Нагоре Габелланес.

Хоккей на траве входит в программы различных региональных игр: Азиатских (с 1958), Африканских (с 1965), Панамериканских (с 1967), а также игр стран Юго-Восточной Азии, игр стран Центральной Америки и Карибского бассейна.

В 1998 году турнир по хоккею на траве впервые был включен в программу Игр Доброй воли. Победителями и призерами стали: 1.Австралия, 2.Англия, 3.Новая Зеландия.



Рис. 227. Сборная Индии – олимпийский чемпион 1936 и 1980 гг.

Чемпионат мира (World Cup)

Чемпионат мира проводится ФИН один раз в четыре года (на первых этапах – один раз в два года).

Соревнования среди мужских команд впервые состоялись в 1971 году, среди женских – в 1974.

В турнире мужских и женских сборных участвовало по 12 команд, с 2000 года ФИН приняла решение увеличить число участвующих команд до 16. Розыгрыш организуется в два этапа: сначала команды играют в подгруппах по круговой системе (1 круг), по две лучшие команды из подгрупп выходят в полуфинал. Победители полуфинальных пар проводят матч за первое место, проигравшие – за третье. Остальные команды также по олимпийской системе разыгрывают оставшиеся места.



Рис. 228. Команда Зимбабве – первый олимпийский чемпион среди женских команд



Рис. 229. Кубки для чемпионов мира среди мужских и женских команд

Первоначально отбор команд для участия в чемпионате мира проводился решением международной федерации без проведения отборочных соревнований. Начиная с 1978 года отбор участвующих команд стал производиться с учетом итогов предыдущего чемпионата и учрежденного в 1977 году Межконтинентального кубка. По решению Международной федерации на чемпионат мира 2002 года и все последующие за ним турниры 16 команд отбираются следующим образом: команда страны, проводящей турнир (победитель предыдущего чемпионата), победители континентальных чемпионатов (Азии, Америки, Африки, Европы и Океании), 2-4 команды по итогам прошедших Олимпийских игр и 7 сильнейших команд по итогам Межконтинентального кубка.

Межконтинентальный кубок (Intercontinental Cup)

Учрежден FIIH в качестве отборочных соревнований к Кубку мира. Проводится с 1977 года для мужских команд, с 1983 – для женских. К розыгрышу Межконтинентального кубка допускалось 12 команд, с 2000 года их число увеличено до 16. Число команд от каждого континента определяется квотой (но не более половины команд-участниц может быть от одного и того же континента).

Трофей чемпионов (Champions Trophy)

Турнир шести сильнейших команд мира. Проводится FIIH: для мужских команд ежегодно (с 1978 года, первоначально назывался Мировой Суперкубок – Super World Cup), для женских – раз в два года (с 1987). Начиная с 2000 года турниры женских команд также стали ежегодными. К участию в розыгрыше Трофея чемпионов допускаются команды: победитель предыдущего турнира, команда – организатор соревнований, чемпион мира, чемпион Олимпийских игр и команды, имеющие самые высокие ранги в мировой классификации по итогам последних крупных международных соревнований (мирового чемпионата или Олимпийских игр). Победителями и



Победители и призеры чемпионатов мира (World Cup)

Год	Место проведения	Победитель и призеры
<i>Мужчины</i>		
1971	Барселона (Испания)	1. Пакистан, 2. Испания, 3. Индия
1973	Амстердам (Нидерланды)	1. Нидерланды, 2. Индия, 3. ФРГ
1975	Куала-Лумпур (Малайзия)	1. Индия, 2. Пакистан, 3. ФРГ
1977	Буэнос-Айрес (Аргентина)	1. Пакистан, 2. Нидерланды, 3. Австралия
1982	Бомбей (Индия)	1. Пакистан, 2. ФРГ, 3. Австралия
1986	Лондон (Великобритания)	1. Австралия, 2. Англия, 3. ФРГ
1990	Лахор (Пакистан)	1. Нидерланды, 2. Пакистан, 3. Австралия
1994	Сидней (Австралия)	1. Пакистан, 2. Нидерланды, 3. Австралия
1998	Утрехт (Нидерланды)	1. Нидерланды, 2. Испания, 3. Германия
2002	Куала-Лумпур (Малайзия)	1. Германия, 2. Австралия, 3. Нидерланды
<i>Женщины</i>		
1974	Мадельо, Канны (Франция)	1. Нидерланды, 2. Аргентина, 3. ФРГ
1976	Западный Берлин	1. ФРГ, 2. Аргентина, 3. Нидерланды
1978	Мадрид (Испания)	1. Нидерланды, 2. ФРГ, 3. Бельгия и Аргентина
1981	Буэнос-Айрес (Аргентина)	1. ФРГ, 2. Нидерланды, 3. СССР
1983	Куала-Лумпур (Малайзия)	1. Нидерланды, 2. Канада, 3. Австралия
1986	Амстердам (Нидерланды)	1. Нидерланды, 2. ФРГ, 3. Канада
1990	Сидней (Австралия)	1. Нидерланды, 2. Австралия, 3. Корея
1994	Дублин (Ирландия)	1. Австралия, 2. Аргентина, 3. США
1998	Утрехт (Нидерланды)	1. Австралия, 2. Нидерланды, 3. Германия
2002	Перт (Австралия)	1. Аргентина, 2. Нидерланды, 3. Китай

призерами кубка Трофей чемпионов стали: 2002 среди мужских команд – 1. Нидерланды, 2. Германия, 3. Пакистан; среди женских команд – 1. Китай, 2. Аргентина, 3. Нидерланды; 2003: среди мужских команд – 1. Нидерланды, 2. Австралия, 3. Пакистан; среди женских команд – 1. Австралия, 2. Китай, 3. Нидерланды.

Кубок вызова (Champions Challenge)

Разыгрывается с 2002 года среди команд, занимающих места с 7 по 12 в мировой классификации. Победителями и призерами первого розыгрыша Кубка вызова 2002 стали: среди мужских команд – 1. Индия, 2. ЮАР, 3. Аргентина; среди женских команд – 1. Англия,

Победители и призеры чемпионатов Европы (European Nations Cup)

Год	Место проведения	Победитель и призеры
<i>Мужчины</i>		
1970	Брюссель (Бельгия)	1. ФРГ, 2. Нидерланды, 3. Испания
1974	Мадрид (Испания)	1. Испания, 2. ФРГ, 3. Нидерланды
1978	Ганновер (Германия)	1. ФРГ, 2. Нидерланды, 3. Англия
1983	Амстердам (Нидерланды)	1. Нидерланды, 2. СССР, 3. ФРГ
1987	Москва (СССР)	1. Нидерланды, 2. Англия, 3. ФРГ
1991	Париж (Франция)	1. Германия, 2. Нидерланды, 3. Англия
1995	Дублин (Ирландия)	1. Германия, 2. Нидерланды, 3. Англия
1999	Падуя (Италия)	1. Германия, 2. Нидерланды, 3. Англия
2003	Барселона (Испания)	1. Германия, 2. Испания, 3. Англия
<i>Женщины</i>		
1984	Лилль (Франция)	1. Нидерланды, 2. СССР, 3. Германия
1987	Лондон (Англия)	1. Нидерланды, 2. Англия, 3. СССР
1991	Брюссель (Бельгия)	1. Англия, 2. Германия, 3. СССР
1995	Амстельвееен (Нидерланды)	1. Нидерланды, 2. Испания, 3. Германия
1999	Кельн (Германия)	1. Нидерланды, 2. Германия, 3. Англия
2003	Барселона (Испания)	1. Нидерланды, 2. Испания, 3. Германия

2. Южная Корея, 3. Индия; 2003: среди мужских команд – 1. Испания, 2. Южная Корея, 3. Южная Африка; женщины – 1. Германия, 2. Испания, 3. Япония.

Кубок Европы (European Nations Cup)

Крупнейшее соревнование мужских и женских команд европейских стран, являющееся, по существу, чемпионатом Европы по хоккею на траве. Решение ФИН о проведении Кубка Европы принято в 1969 году по представлению созданной в то время Евро-

пейской федерации хоккея на траве. Проводится с 1970 года для мужских команд и с 1984 года – для женских. Периодичность соревнований – один раз в четыре года, обычно за два года до Олимпийских игр и за год до очередного чемпионата мира.

В Чемпионате Европы участвуют сборные команды стран, национальные федерации и ассоциации которых входят в ЕНФ. На первых этапах к участию в соревнованиях допускались все желающие европейские команды без



ограничения. С 1978 года в финальной части турнира участвуют 12 команд (6 лучших по результатам предыдущего чемпионата и 6 победителей отборочных соревнований).

В финальной стадии чемпионата участники делятся на две подгруппы, по две команды из которых выходят в полуфинал, затем по олимпийской системе разыгрываются места с первого по четвертое. Остальные команды, в соответствии с местами, занятыми в подгруппах, участвуют в матчах за 5–8 и 9–12 места.

С середины 1980-х по примеру Европы свои континентальные первенства стали проводить команды Азии (Asia Cup), Африки (Africa Cup), Океании (Oceania Cup), Южной Америки (South American Championship).

Кроме основных перечисленных турниров, проводятся такие традиционные международные соревнования по хоккею на траве, как Кубок Альп, Кубок Паннонии, Средиземноморский кубок, Кубок Федерации хоккея Азии, Кубок Шаха Султана-Аслана.

Чемпионат мира среди юниоров (Junior World Cup)

Учрежден ФИИХ в 1979 году для национальных сборных команд юниоров, в 1989 году – для команд юниорок (хоккеистов и хоккеис-

ток в возрасте до 21 года). В финальной части турнира участвовало 12 команд, с 2000 года их число увеличено до 16. Проводится один раз в четыре года.

Чемпионат Европы среди юниоров (European Junior Nations Cup)

Проводится ЕНХ с санкции ФИИХ один раз в два года (с 1996) среди команд юных хоккеистов и хоккеисток в возрасте до 21 года. Первый турнир среди юниоров состоялся в 1976 году, среди юниорок – в 1977. В финальной стадии розыгрыша участвуют 8 команд: команда страны-организатора соревнований, победитель предыдущего чемпионата, 6 сборных команд, выигравших специальные отборочные турниры.

С 2002 года звание чемпионов Европы разыгрывается среди команд юношей и девушек в возрасте до 16 и до 18 лет.

Континентальные чемпионаты среди команд юниоров (хоккеистов и хоккеисток до 21 года) проводятся также на Американском континенте (Pan American Junior Championship), в Африке (Africa Junior Cup).

С 2000 года ФИИХ проводит Всемирные фестивали по хоккею на траве среди команд юношей и девушек в возрасте до 18 лет.

Победители и призеры чемпионатов мира среди юниоров (Junior Worlds Cup)

Год	Место проведения	Победитель и призеры
<i>Юниоры</i>		
1979	Версаль (Франция)	1. Пакистан, 2. ФРГ, 3. Нидерланды
1982	Куала-Лумпур (Малайзия)	1. ФРГ, 2. Австралия, 3. Пакистан
1985	Ванкувер (Канада)	1. ФРГ, 2. Нидерланды, 3. Пакистан
1989	Ипон (Малайзия)	1. Германия, 2. Австралия, 3. Пакистан
1993	Террасса (Испания)	1. Германия, 2. Пакистан, 3. Австралия
1997	Милтон (Англия)	1. Австралия, 2. Индия, 3. Германия
2001	Хобарт (Австралия)	1. Индия, 2. Аргентина, 3. Германия
<i>Юниорки</i>		
1989	Оттава (Канада)	1. Германия, 2. Корея, 3. СССР
1993	Террасса (Испания)	1. Аргентина, 2. Австралия, 3. Германия
1997	Сенгнам (Корея)	1. Нидерланды, 2. Австралия, 3. Аргентина
2001	Буэнос-Айрес (Аргентина)	1. Корея, 2. Аргентина, 3. Австралия

Страной-организатором первого такого фестиваля стала Индия.

Под эгидой FIH проводятся также розыгрыш континентальных Кубков среди клубных команд: Панамериканский кубок чемпионов (Pan American Club Championship), чемпионат клубов Африки (African Club Championship), Кубок европейских чемпионов (European Club Championship) и Кубок обладателей европейских кубков (European Cup Winners Cup).

Кубок европейских чемпионов

Проводится ежегодно для мужских (с 1969) и женских (с

1974) клубных команд, являющихся победителями национальных чемпионатов стран, входящих в Европейскую федерацию хоккея на траве. Первым победителем турнира мужских команд стал клуб Эгара Терраса (Испания), наибольшее количество раз (9) обладателем главного приза становился клуб «Уленхорст» (Германия). На первом турнире женских команд победу одержал клуб «Харвестехудер ТХК» (Германия), самым титулованным является клуб «АХБК Амстердам» (Нидерланды), 12 раз становившийся обладателем Кубка европейских чемпионов.



Победители и призеры чемпионатов Европы среди юниоров (European Junior Nations Cup)

Год	Место проведения	Победитель и призеры
Юниоры		
1976	Гамбург (ФРГ)	1. Нидерланды, 2. Испания, 3. ФРГ
1977	Фолкстон (Англия)	1. ФРГ, 2. Нидерланды, 3. Испания
1978	Дублин (Ирландия)	1. Нидерланды, 2. Ирландия, 3. ФРГ
1981	Барселона (Испания)	1. ФРГ, 2. Бельгия, 3. Нидерланды
1984	Рим (Италия)	1. ФРГ, 2. Нидерланды, 3. Франция
1988	Сантандер (Испания)	1. ФРГ, 2. Англия, 3. Нидерланды
1992	Во (Англия)	1. Нидерланды, 2. Испания, 3. Германия
1996	Вейль (Дания)	1. Нидерланды, 2. Германия, 3. Англия
1998	Познань (Польша)	1. Германия, 2. Англия, 3. Нидерланды
2000	Мадрид (Испания)	1. Испания, 2. Германия, 3. Нидерланды
2002	Лозанна (Швейцария)	1. Нидерланды, 2. Германия, 3. Испания
2004	Нивелль (Бельгия)	1. Испания, 2. Германия, 3. Нидерланды
Юниорки		
1977	Вена (Австрия)	1. ФРГ, 2. Нидерланды, 3. Франция
1978	Целле (ФРГ)	1. Нидерланды, 2. ФРГ, 3. Испания
1979	Дюссельдорф (ФРГ)	1. ФРГ, 2. Нидерланды, 3. Бельгия и Испания
1981	Барселона (Испания)	1. Нидерланды, 2. ФРГ, 3. Испания
1984	Данди (Шотландия)	1. Нидерланды, 2. ФРГ, 3. Ирландия
1988	Париж (Франция)	1. ФРГ, 2. Англия, 3. Нидерланды
1992	Эдинбург (Шотландия)	1. Германия, 2. Нидерланды, 3. Испания
1996	Кардифф (Уэльс)	1. Германия, 2. Украина, 3. Нидерланды
1998	Белфаст (Ирландия)	1. Германия, 2. Нидерланды, 3. Украина
2000	Лейпциг (Германия)	1. Нидерланды, 2. Англия, 3. Украина
2002	Алкала ла Реал (Испания)	1. Нидерланды, 2. Англия, 3. Германия
2004	Дублин (Ирландия)	1. Нидерланды, 2. Германия, 3. Англия

Кубок обладателей европейских кубков

Проводится ежегодно для мужских (с 1990) и женских (с 1991) клубных команд, являющихся обладателями национального кубка стран, входящих в Европейскую федерацию хоккея на траве. Первыми обладателями Кубка и среди мужских, и среди женских

команд стали английские клубы «Ханслоу» и «Саттон Колдфилд». Добивались успехов в этих турнирах и наши хоккейные клубы.

Игрок года

В 1998 году Международная федерация хоккея на траве учредила приз Игрок года, которым по итогам прошедшего сезона награждаются выдающиеся игроки

Победители и призеры чемпионатов Европы среди юниоров (до 16 и до 18 лет) (Junior Europe Cup)

Год	Место проведения	Победитель и призеры
<i>Юноши до 16 лет</i>		
2002	Роттердам (Нидерланды)	1. Германия, 2. Нидерланды, 3. Англия
2003	Барселона (Испания)	1. Германия, 2. Нидерланды, 3. Бельгия
2004	Бристоль (Англия)	1. Бельгия, 2. Англия, 3. Нидерланды
<i>Юноши до 18 лет</i>		
2002	Роттердам (Нидерланды)	1. Ирландия, 2. Германия, 3. Нидерланды
2003	Барселона (Испания)	1. Нидерланды, 2. Ирландия, 3. Испания
<i>Девушки до 16 лет</i>		
2002	Роттердам (Нидерланды)	1. Германия, 2. Нидерланды, 3. Англия
2003	Шяуляй (Литва)	1. Германия, 2. Нидерланды, 3. Англия
2004	Бристоль (Англия)	1. Нидерланды, 2. Англия, 3. Испания
<i>Девушки до 18 лет</i>		
2002	Роттердам (Нидерланды)	1. Германия, 2. Нидерланды, 3. Испания
2003	Дублин (Ирландия)	1. Нидерланды, 2. Германия, 3. Англия

Год	Клуб	Турнир	Место
<i>Женские команды</i>			
1982	Спартак (Моск. обл.)	Кубок европейских чемпионов	III
1985	СКИФ (Москва)	Кубок европейских чемпионов	II
1994	СКИФ (Москва)	Кубок обладателей кубка Европы	II
2001	ЦФиС МП (Москва)	Кубок европейских чемпионов	II
2003	Синтез (Дзержинск)	Кубок обладателей кубка Европы	II
<i>Мужские команды</i>			
1981	СКА (Свердловск)	Кубок европейских чемпионов	II
1998	СКА (Екатеринбург)	Кубок обладателей кубков Европы	II

(хоккеист и хоккеистка), показавшие наиболее высокие спортивные результаты. С 2002 года проводится также награждение лучших игроков года среди молодых (до 21 года) хоккеистов и хоккеисток.

Первыми игроками, удостоенными этой награды, стали в 1998 году Стефан Веен (Нидерланды) и Элисон Эннан (Австралия). За прошедшие годы игроки только четырех стран становились обладателями этой почетной награды. Стефан



Обладатели приза Игрок года, учрежденного FIH

Год	Хоккеисты	Хоккеистки
1998	Стефан Веен (Нидерланды)	Элисон Эннан (Австралия)
1999	Джей Стэйси (Австралия)	Наташа Келлер (Германия)
2000	Стефан Веен (Нидерланды)	Элисон Эннан (Австралия)
2001	Флориан Кунц (Германия)	Лусиана Аймар (Аргентина)
	<i>Среди молодых игроков</i>	
	Тибор Вайсенбург (Германия)	Энги Скирвинг (Австралия)
2002	Михаэль Грин (Германия)	Сесилия Роньени (Аргентина)
	<i>Среди молодых игроков</i>	
	Джели Дуайер (Австралия)	Соледад Гарсиа (Аргентина)
2003	Теун де Ноойер (Нидерланды)	Мийнтри Доннерс (Нидерланды)
	<i>Среди молодых игроков</i>	
	Грант Шуберт (Австралия)	Маарти Шеепстра (Нидерланды)
2004	Джеми Дуайер (Австралия)	Лусиана Аймар (Аргентина)
	<i>Среди молодых игроков</i>	
	Сантьяго Фрейха (Испания)	Соледад Гарсиа (Аргентина)



Рис. 230. Призы «Игрок года»

Веен и Элисон Эннан удостоивались этого звания дважды – в 1998 и 2000 годах.

Дважды, в 2001 и 2002 годах, в число шести претендентов на звание Игрок года входила одна из лучших российских хоккеисток последнего десятилетия М. Чегурдаева.

Победители и призеры чемпионатов Европы (Indoor European Nations Cup)

Год	Место проведения	Победитель и призеры
<i>Мужчины</i>		
1974	Берлин (Германия)	1. Германия, 2. Нидерланды, 3. Швейцария
1976	Арнхем (Нидерланды)	1. Германия, 2. Бельгия, 3. Нидерланды
1980	Цюрих (Швейцария)	1. Германия, 2. Нидерланды, 3. Шотландия
1984	Эдинбург (Шотландия)	1. Германия, 2. Англия, 3. Нидерланды
1988	Вена (Австрия)	1. Германия, 2. Франция, 3. Австрия
1991	Бирмингем (Англия)	1. Германия, 2. Англия, 3. Шотландия
1994	Бонн (Германия)	1. Германия, 2. Англия, 3. Чехия
1997	Лион (Франция)	1. Германия, 2. Чехия, 3. Дания
1999	Слагельсе (Дания)	1. Германия, 2. Польша, 3. Швейцария
2001	Люцерн (Швейцария)	1. Германия, 2. Испания, 3. Польша
2003	Сантандер (Испания)	1. Германия, 2. Испания, 3. Швейцария
<i>Женщины</i>		
1975	Аррас (Франция)	1. Германия, 2. Нидерланды, 3. Бельгия
1977	Брюссель (Бельгия)	1. Германия, 2. Нидерланды, 3. Бельгия
1981	Берлин (Германия)	1. Германия, 2. Шотландия, 3. Англия
1984	Лондон (Англия)	1. Германия, 2. Нидерланды, 3. Англия
1987	Бад-Ноенах (Германия)	1. Германия, 2. Нидерланды, 3. Англия
1990	Эльмсхорн (Германия)	1. Германия, 2. Испания, 3. Шотландия
1993	Лондон (Англия)	1. Германия, 2. Англия, 3. Испания
1996	Глазго (Шотландия)	1. Англия, 2. Германия, 3. Испания
1998	Оренсе (Испания)	1. Германия, 2. Англия, 3. Австрия
2000	Вена (Австрия)	1. Германия, 2. Россия, 3. Чехия
2002	Ле Пон де Се (Франция)	1. Германия, 2. Литва, 3. Франция

Международные соревнования по индорхоккею

Чемпионат мира по индорхоккею (Indoor World Cup)

Впервые чемпионат мира по индорхоккею состоялся в 2003 в Лейпциге (Германия). Первыми чемпионами мира и среди мужских, и среди женских команд стали сборные команды Германии. Второе

место заняли Польша (мужчины) и Нидерланды (женщины), третье – Франция (мужчины и женщины).

Лучшим игроком в турнире мужских команд признан Франсуа Виар (Франция), в турнире женских команд – Наташа Келлер (Германия). Лучшими вратарями чемпионата мира признаны Стефан Эрлевайн (Германия) и Маэле



Победители и призеры чемпионатов Европы среди юниоров (до 21 года) (European Junior Nations Cup)

Год	Место проведения	Победитель и призеры
<i>Юниоры</i>		
1982	Вена (Австрия)	1. Австрия, 2. Шотландия, 3. Франция
1985	Вена (Австрия)	1. Испания, 2. Польша, 3. Австрия
1989	Оренсе (Испания)	1. Нидерланды, 2. Англия, 3. Швейцария
1992	Торун (Польша)	1. Швейцария, 2. Франция, 3. Польша
1996	Люцерн (Швейцария)	1. Польша, 2. Чехия, 3. Испания
1998	Вена (Австрия)	1. Испания, 2. Австрия, 3. Чехия
2000	Готенбург (Швеция)	1. Испания, 2. Чехия, 3. Польша
2002	Опорто (Португалия)	1. Чехия, 2. Франция, 3. Швейцария
<i>Юниорки</i>		
1991	Вена (Австрия)	1. Испания, 2. Англия, 3. Австрия
1994	Ллодио (Испания)	1. Испания, 2. Англия, 3. Словакия
1997	Ческе Будеевице (Чехия)	1. Чехия, 2. Испания, 3. Англия
1999	Требон (Чехия)	1. Беларусь, 2. Литва, 3. Англия
2001	Требон (Чехия)	1. Литва, 2. Беларусь, 3. Украина
2003	Познань (Польша)	1. Беларусь, 2. Украина, 3. Литва

Лойо (Франция). Призами «фэйр-плей» награждены мужская сборная команда Новой Зеландии и женская сборная команда Мексики.

Кубок Европы (Indoor European Nations Cup)

Чемпионаты Европы по индорхоккею среди мужских команд проводятся с 1974 года, среди женских – с 1975. За все эти годы менялся только состав призеров европейского первенства, званием же чемпиона и среди мужских, и среди женских команд бесспорно обладает сборная Германии. И лишь однажды – в

1996 хоккеисткам Англии удалось прервать эту победную серию.

2000 год стал годом первого большого успеха российского индорхоккея на международной арене: наши хоккеистки стали серебряными призерами европейского чемпионата.

Чемпионат Европы среди юниоров (European Junior Nations Cup)

Проводится ЕНФ с санкции ФИН один раз в два года (с 1996) среди команд юных хоккеистов и хоккеисток в возрасте до 21 года. Первый турнир среди юниоров состоялся в

1982 году, среди юниорок – в 1991.

Под эгидой Европейской федерации хоккея на траве (EHF) проводится также розыгрыш **Кубка европейских чемпионов** по индорхоккею (European Indoor Club Championship). Этот турнир проводится ежегодно (с 1990) для мужских и женских клубных команд, являющихся победителями национальных чемпионатов стран, входящих в Европейскую федерацию хоккея на траве. Первым победителем турнира мужских команд

стал клуб РВ «Кельн» (Германия), он же наибольшее количество раз (6) был обладателем главного приза. На первом турнире женских команд победу одержал клуб «Бранденбург» (Германия), самым титулованным является клуб «Руссельхаймер» (Германия), 11 раз становившийся обладателем Кубка европейских чемпионов. Лучшим результатом российских клубных команд в этом турнире стало 4-е место мужской команды «Динамо» (Екатеринбург) в 2000 году.

ХОККЕЙНЫЙ СЛОВАРИК

В этой главе вы познакомитесь с некоторыми словами и понятиями, которые используют хоккеисты. В наш словарь не попадут абсолютно все слова, которые могут встретиться в разговоре на хоккейную тему, однако наиболее часто используемые попадут непременно. Конечно, не все попавшие в наш словарь слова – это официальный, кем-то узаконенный язык хоккеистов. Некоторые слова и выражения получили право на жизнь от самих игроков, как удобные для короткого и всем понятного объяснения между собой не только в обычной спокойной обстановке, но и в ходе горячих схваток на игровых площадках. Часть тех терминов, которые вы уже встречали в книге, в предлагаемый хоккейный словарь не вошла. Однако некоторые встречавшиеся термины и понятия будут объяснены более подробно.

Амплуа игрока. В хоккее на траве принята специализация игроков в нападении и в защите по тем основным задачам, которые они должны выполнять в составе команды. Основные амплуа хоккеистов: нападающий (крайний, центральный), полузащитник (крайний, центральный), защитник (крайний, центральный, или передний, и последний) и вратарь.

Арбитр. Так называют судью, проводящего спортивные встречи. Споры с судьей на поле недопустимы. Иногда вам в пылу борьбы может показаться, что вас умышленно или грубо толкнули или что не было блокировки или игры ногами. Но учтите: мнения у соперников на каждый игровой эпизод чаще всего бывают противоположными. Вы больше думаете о том, что сделать с мячом, и потому не всегда можете правильно оценить ситуацию. Судья же

всегда главное внимание обращает на соблюдение правил игроками.

Аритмия. В тактике отдельных игроков и даже команд есть такой метод ведения игры. Вот пример: хоккеист, быстро продвигаясь с мячом, резко притормаживает. В момент, когда преследовавший его защитник тоже замедляет бег (чтобы попытаться отобрать мяч), мгновенно следует очередной рывок. И пока защитник вновь набирает скорость, ведущий мяч заметно его опережает. Бег, в котором меняется быстрота продвижения, называют аритмичным. Когда команда в ходе игры чередует быстрый темп наступления с подчеркнуто медленным, тоже говорят, что она использует аритмичный темп игры.

Атака. Это слово в хоккее на траве употребляют в двух случаях. В одних под этим понятием подразумевают действия игроков, предпринимаемые с целью войти в круг удара соперников и попытаться забить гол. Таким образом, всевозможные удары в сторону ворот противостоящей команды, передачи, ведение, обводка и уж, конечно, прицельные удары по воротам – все это относится к атакующим (наступательным) действиям хоккеистов. Сюда же можно отнести и всевозможные пере-

движения игроков в сторону ворот соперника без мяча, предпринимаемые для участия в атакующих комбинациях команды. В других случаях к атакующим действиям относят даже отбор мяча. Например, про защитника, который устремляется на владеющего мячом и пытается отобрать его, говорят: он атаковал.

Аут. Английское слово, означающее выход мяча за пределы поля – за боковую линию. Когда мяч оказывается за этой линией, игра останавливается и возобновляется введением мяча из-за боковой.

Блицтурнир. Соревнование, которое проводят с расчетом уложиться в как можно более короткий срок. Обычно блицтурниры организуются незадолго до начала календарных соревнований. Команды играют по укороченному регламенту времени – скажем два тайма по 15 минут. Таким образом, в течение одного дня несколько команд, встречаясь между собой, выявляют победителя турнира.

Бомбардир. Это игрок, основной задачей которого является забивать мячи в ворота соперника. В хоккее на траве так иногда называют центрального нападающего. Второе значение этого слова – самый результативный игрок, который больше всего забрасывает



мячей в играх независимо от его амплуа в команде.

«Братъ игрока». Эти слова игроки и тренеры применяют, когда речь идет об оборонительных действиях. Говорят также: «возьми игрока», «закрой игрока», «держи игрока». Все эти слова имеют в виду такое расположение хоккеиста одной команды по отношению к кому-либо из соперников, которое позволяет все время видеть соперника перед собой и иметь возможность противодействовать его атакующим действиям.

Видеть поле. Уже с первых шагов обучения хоккею на траве надо учиться видеть поле. Как это понимать? Прежде всего в ходе игры уметь расположиться так, чтобы было одновременно видно и мяч, и ближайших партнеров, и соперников. Когда игрок ориентируется в этих важнейших обстоятельствах, он всегда сможет быстро принять решение, как себя вести, в нужный момент принять активное участие в том или ином игровом эпизоде. Но беда в том, что следить за обстановкой на поле игрокам не всегда удобно. Тогда на помощь приходит умение вовремя оборачиваться. Еще сложнее видеть поле, когда игрок овладевает мячом (выполняя тот или иной технический прием, хокке-

исту приходится смотреть прежде всего на мяч). Но и в этих обстоятельствах помогают навыки, дающие возможность сохранить зрячесть, разумно и своевременно взаимодействовать с партнерами. Прежде всего это сама техника владения мячом. Чем она выше, тем меньше хоккеист нуждается в наблюдении за мячом, высвобождая часть внимания на обзор положения на поле. Другой навык, определяющий возможность знания игровой обстановки, – умение оглядываться в момент, непосредственно предшествующий приему мяча. Владеющие таким навыком, заранее обернувшись назад, еще до приема мяча успевают увидеть выгодно расположившегося партнера и, овладев мячом, передают его неожиданно для соперников, добиваясь острого продолжения игры.

Владеть инициативой. Владеть инициативой – значит наступать на ворота соперника больше и острее, чем это делает противоборствующая команда. Это пояснение не следует путать с тем, какая из соревнующихся между собой команд больше владеет мячом, или, как еще часто говорят, контролирует мяч. Современная организация действий игроков на поле, с большим числом занятых в средней линии и в линии защи-

ты (7–8 человек), обуславливает хорошие возможности их взаимодействия, скопления многих в зоне нахождения мяча, выполнения серии мелких, средних и длинных передач во все стороны поля: вперед, налево, направо и назад. Но поскольку на пути к воротам противостоящей команды соперников всегда больше, чем на краях поля (и тем более сзади), команды, которые не умеют наступать быстрыми перемещениями игроков вперед и переводом туда мяча, охотно используют (нередко даже чрезмерно злоупотребляя ими) передачи мяча в стороны и назад. Хотя и принято говорить, что в моменты владения мячом команда наступает, такое владение мячом, когда удерживание мяча не носит характера подготовки или острого развития наступательной операции, игровой инициативой не назовешь.

Войти в игру. Войти в игру – значит обрести такое состояние, при котором удастся проводить в ходе борьбы с соперником наиболее активные и полезные действия. Очень трудно входить в игру хоккеистам, которые вступают в игру не с самого начала, а уже в ходе разгоревшейся борьбы, заменяя кого-либо из игравших. Случается такое и с довольно опытными. Вышедший на за-

мену иной раз много бегают по полю, но... впустую: то не добежит до участка поля, где у него больше всего шансов перехватить либо отнять мяч у соперника или получить от партнеров; то раньше времени убежит вперед или в сторону. Точные (и даже какие-то определенные) причины непопадания в игру установить всегда трудно. Но одним из действенных средств эффективного включения вышедшего на замену в игру может служить энергичная предварительная разминка.

Выбор места. От умения хоккеиста правильно выбрать место на поле в ходе игры зависит возможность активного участия его как в наступлении, так и в обороне. Еще не овладев мячом, игрок ищет себе позицию, наиболее удобную для активного участия в наступательных или оборонительных действиях команды. Умение верно выбрать место следует отнести к тактическому мастерству игроков. И прямо зависит оно, конечно, уже от степени понимания игры. Лучше выбрать место удастся тем, кто постоянно ищет пути активного участия в игре. Успех в этом (как и в любом другом) приходит к настойчивым, внимательным и активным (а значит, к выносливым и быстрым).



Выдать мяч, выкатить мяч под удар. Вам, возможно, приходилось слышать: «Выдал ему мяч прямо на клюшку». Так говорят об игроке, который передал мяч партнеру настолько расчетливо и точно, что тому не составило большого труда принять мяч и быстро продолжить атаку, не тратя лишнего времени на обработку мяча. Делать подобные передачи не просто. Вот где нужны и хорошая техника, и умение регулировать свою силу в зависимости от обстановки на поле, и тонкость в понимании игры.

«Вытянуть соперника на себя» – значит вынудить его оставить ранее занятую позицию, с тем чтобы создать выгодные игровые условия для действий партнеров. В основном такой тактический прием применяют нападающие. Например, центрфорвард уходит в глубину поля в расчете на то, что за ним последует центральный защитник команды соперников, оголив пространство за своей спиной. И именно туда можно будет направлять мяч партнерам центрального нападающего.

Выход один на один. Когда говорят, что игрок «вышел к воротам один на один», то имеют в виду игровой момент, в котором атакующий ворота оставляет за спиной или далеко в стороне от

себя всех защитников, и при атаке ворот ему противостоит только вратарь соперников. Такой выход принято считать практически стопроцентной возможностью забить гол.

Глубина обороны и атаки. Под этим понимают размеры территории по длине поля, на которой команда активно действует. Например, для максимального расширения глубины атаки нужно, чтобы игроки всех трех линий команды (и нападающие, и полузащитники, и защитники) активно участвовали в нападении, располагаясь вдоль поля в несколько рядов на таком расстоянии, при котором удобно направлять друг другу мячи и длинными, и средними, и короткими передачами, перебегать из линии в линию, взаимозаменяя друг друга и самым разным образом взаимодействуя.

Глубокий рейд. О глубоком рейде говорят, например, в том случае, когда защитник перехватывает мяч где-то вблизи своих ворот – и устремляется с ним в глубину поля. Бывает даже так, что он таким рейдом проходит от ворот до ворот.

Голевой момент. Момент игры, когда одна из команд имеет реальную возможность забить гол. Именно в таких ситуациях и проявляется главное техническое

и тактическое мастерство атакующих и обороняющихся. В одних случаях победителями выходят защитники, а иной раз успех сопутствует нападающим.

Грамотная игра. Играть грамотно – значит выполнять в каждом эпизоде именно те игровые действия, которые ведут к успеху и направлены на достижение общей цели команды. Например, нападающий, владея мячом, оказывается на пути к воротам соперника вдвоем с партнером. Игровая ситуация подсказывает ему, что обвести соперника в данной обстановке сложнее, чем точно передать мяч партнеру. Поэтому он и передает мяч партнеру, предоставляя тому возможность выйти один на один с вратарем соперника. Грамотность владеющего мячом в понимании возможного исхода борьбы при том или ином его действии относится к его тактической грамотности. А вот само умение точно выполнить передачу (или любой другой прием обращения с мячом) зависит уже от его технического умения, или, иначе говоря, от технической грамотности.

Групповые действия. Этим термином обозначают взаимодействия двух-трех-четырёх игроков.

Двенадцатый игрок. Так говорят о судьбе, который замечает ошибки только у одной команды. Говорят, что он *подсужива-*

ет другой. Если вы выберете роль спортивного арбитра, то воспитывайте в себе справедливость и никогда не будьте двенадцатым игроком.

«Девятка». Иногда можно услышать, что игрок забил гол в самую «девятку». Это значит, что мяч влетел в один из верхних углов ворот. В игре мячи, посылаемые в «девятку», голкиперам брать удается крайне редко.

Динамика игры. Это словосочетание употребляют, говоря о темпе или характере игры, об азарте, проявляемом игроками обеих команд. Чем более важное значение имеет встреча, тем азартнее действуют соперники: быстро передвигаются по площадке и столь же быстро передают мяч друг другу, создавая и поддерживая высокий темп игры.

Диспетчер. Таким словом называют игрока, который начинает различные наступательные комбинации команды. Обычно хоккеисты-диспетчеры очень техничны, подвижны, выносливы и отлично понимают игру. Право стать диспетчером завоевывается умной и тонкой игрой, проявлением умения направлять действия партнеров. Диспетчером может быть и полузащитник, и нападающий. Роль диспетчеров в одной команде могут выполнять и несколько человек одновременно.



Жестикуляция. Во время игры жестикулируют и судьи, и игроки. Но помните, что не всякая жестикуляция допустима. Судья, проводящий игру, пользуется специально разработанной системой жестов, объясняющих игрокам, какое нарушение правил игры допущено, чем наказывается за это провинившаяся команда, в какую сторону назначен свободный удар и так далее. Игроки иной раз жестом показывают партнерам, что они в выгодном положении и что поэтому есть смысл передать мяч им. Иногда таким образом хоккеисты выражают радость либо огорчение по поводу того или иного игрового момента. Такая жестикуляция вполне допустима. Но порой жестами игроки показывают недовольство решениями судьи. Такая жестикуляция запрещена правилами игры. Судья имеет право наказать игрока, допускающего запретные жесты, вплоть до удаления с поля.

Злость спортивная. Говоря об игроке, что он проявляет «спортивную злость», имеют в виду, что этот игрок очень азартен, умеет полностью отдаваться борьбе с соперником от первой до последней секунды игры. Хоккеисты, обладающие спортивной злостью, никогда не раскисают при неудачах и никогда не снижают интереса к продолжению

игры (даже если добиваются заметного превосходства над соперником). Спортивную злость нужно в себе воспитывать с детства, придерживаясь золотого правила любого настоящего спортсмена: вышел на поле – играй от начала до конца, как бы встреча не складывалась. Никогда не робей перед соперником и в то же время научись уважать любого, с кем борешься. Если ты считаешь, что твоя команда значительно сильнее, все равно не расслабляйся, не снижай напряжения в борьбе. Иначе последует наказание за самоуверенность. Не от судьи, конечно, а от соперника, который тебя, расслабившегося и переставшего бороться за победу, переиграет.

Знание соперника. Команде, готовящейся к очередной игре, нужно как можно больше знать о соперниках. Если заранее известны манеры игры каждого из них, их сильные и слабые стороны, то можно скорректировать план своей работы с учетом этих сведений, внеся, если это целесообразно, определенные изменения и в тактику игры своей команды. Коснемся, например, игр, которые вы проводите или будете проводить. Чем чаще вы играете друг против друга, тем больше узнаете, кто из игроков, действующих против вас, на что способен. Одни отли-

чаются хорошей обводкой, другие – сильным ударом, третьи – быстрым бегом... Так вот, перед очередной игрой команде следует собраться и решить, как каждому из вас действовать в игре, на что обращать особое внимание, как противостоять сильным игрокам и как использовать слабые стороны отдельных соперников; например, вы, зная, что один из соперников хорошо владеет приемами обводки, делаете вывод: лучше всего стараться перехватывать направленные ему мячи. А для этого нужно занимать по отношению к нему такую позицию, чтобы каждый раз можно было быстрее, чем соперник, рвануться к мячу. Эти функции лучше всего возложить на того из игроков, кто наиболее быстр и ловок.

Играть широко. Когда говорят, что команда «играла широко», имеют в виду расположение ее игроков по всей ширине поля с соблюдением нужного, а значит, наиболее удобного для индивидуального ведения игры и для взаимодействия, пространства между партнерами. Умение вести наступление широким фронтом считается достоинством: наступающие вынуждают оборону соперников растягиваться по ширине поля, и в ней образуются свободные зоны.

Игровая дисциплина. Перед любым матчем хоккеисты должны наметить примерный план игры, определяя в нем задачи для каждого, сообразованные с общим планом игры. Поскольку игра – это творческая деятельность и заранее предсказать все, что случится на поле, невозможно, имеется, конечно, в виду, что в ходе ее хоккеисты будут выполнение плана увязывать с обстановкой на поле и в зависимости от этого расширять рамки плана и действовать по-своему (индивидуально) в каждой ситуации. Бывает и так, что разумность намеченного плана подтверждают сам ход встречи и поведение того или иного игрока, но кто-то вдруг начинает действовать по-другому, хотя всем видно, что отказ от намеченного плана сказывается на игре команды отрицательно, приводит к цепочке ошибок. О таком выбившемся игроке потом говорят, что он не выполнил план игры, нарушил игровую дисциплину. Нарушение игровой дисциплины выражается иной раз и в грубых действиях против соперников или в спорах и пререканиях с судьей.

Игровая интуиция. Хоккеисты, у которых хорошо развита игровая интуиция, умеют предугадать, как в тот или иной момент сложится обстановка на поле, и



своевременно принять верное решение о мерах противодействия. Иногда хоккеиста считают «умеющим чувствовать игру». На языке хоккея на траве это качество означает не что иное, как грамотное понимание игры и умение своевременно очень быстро и, главное, верно оценивать игровую обстановку.

Излюбленный прием. Почти у всех игроков есть приемы, которые у них получаются особенно хорошо. Это относится и к технике, и к тактике. И начинающим хоккеистам надо тоже добиться совершенства в выполнении каких-либо приемов. Но не ради того, чтобы излюбленный прием стал самоцелью, средством получения личного удовольствия от его применения, а ради того, чтобы каждый выполненный прием становился результативным и максимально полезным команде.

Импровизация. Команда всегда разучивает тактические комбинации, чтобы выполнить их для успешной атаки. Однако большая часть игры проходит без выполнения заученных действий. Вот такая игра и есть *импровизация*. Но хорошая импровизация все равно строится на знании тактики индивидуальных и групповых действий.

Индивидуальные действия. Так называют самостоя-

тельные действия игрока, осуществляемые без партнеров.

Итоговая таблица. В соревновании с участием нескольких команд обязательна таблица, отражающая ход соперничества. В нее вписываются результат каждого матча и все завоеванные командами очки. По окончании турнира составляется итоговая таблица, в которой подсчитывается, сколько каждая из команд имела побед, поражений и ничьих, сколько она забила и пропустила голов, сколько в итоге набрала очков и какое заняла место.

Класс игры. Классная игра – это игра, в которой участники проявляют высокую степень мастерства. Вы наверняка слышали о классных игроках разных лет, о классных командах. Что же отличает классного игрока от других хоккеистов? Самое характерное в действиях классного игрока – стабильность мастерства в каждой игре, в течение всего сезона и даже нескольких лет. Классные игроки, как правило, очень тонко понимают и ощущают игру, улавливают ход борьбы и применяют именно те средства, которые именно в данном матче способствуют достижению успеха. Именно в этом и состоит классность игрока. Усилия классного игрока, как правило, направлены не на погоню за вне-

шним эффектом, а на осуществление коллективной борьбы во имя достижений главной цели команды в игре – победы. Разумеется, такой игрок должен быть высоко техничным и хорошо подготовленным физически.

Комбинационная игра, комбинация. Комбинацией можно назвать каждое согласованное взаимодействие игроков команды. Содержание и характер комбинаций могут быть самыми различными – и совсем простыми, и весьма сложными. В наиболее простых комбинациях участвуют всего два игрока. Комбинация, в которой согласованы действия нескольких игроков, обычно продолжительнее, и выполнить ее сложнее. К командам, ведущим комбинационную игру, принято причислять прежде всего те, которые предпочитают многоходовые замыслы. Однако положительную оценку многоходовые комбинации получают лишь тогда, когда носят целенаправленный и острый характер, когда мяч движется главным образом вперед, а не в стороны и тем более не назад.

Контратака. В момент игры, когда инициативой владеет одна из команд, мяч и большинство игроков этой команды достаточно долго находятся на половине поля соперников. Если защища-

ющаяся команда, перехватив мяч, проводит быструю наступательную операцию, такого рода тактическое действие – контратака – нередко носит очень острый характер. Объяснить это можно так. Игроки, увлеченные продолжительным наступлением, отходят далеко от своих ворот. За их спиной возникает свободная зона, которую может выгодно использовать контратакующая команда (с расчетом на фактор неожиданности и на быстроту контрнаступления). В современном хоккее на траве немало команд, строящих тактику своей игры, главным образом, на контратаках. Такие команды иной раз преднамеренно отдают инициативу, уводя большинство игроков на свою половину поля и таким образом вытягивая за собой в глубину поля большинство игроков соперника, а затем находя удобный момент для быстрого контрнаступления.

Кубковая игра. Так называют игры по системе с выбыванием после поражения. Обычно это игра с повышенной ответственностью за результат, что делает кубковые игры эмоционально напряженными и более зрелищными. Иногла также называют бескомпромиссные игры, в которых игроки полностью отдаются игре, самоотверженно борются за победу.



Лидер. Это слово в хоккее на траве чаще всего употребляется в двух случаях. Когда говорят о ведущем (лучшем) игроке команды, проявляющем не только высокое личное мастерство, но и увлекающем своих партнеров, завязывающем результативные комбинации всей команды. Лидерами также называют команды, возглавляющие в данный момент турнирную таблицу первенства.

Маневрирование игроков. В ходе игры хоккеисты (главным образом нападающие и полузащитники) перемещаются вдоль и поперек поля, желая таким образом освободиться от противодействующих им соперников и оказаться на свободном месте, где в случае получения мяча можно определенное время владеть им, не встречая сопротивления. Однако маневр применяется не только в целях получения мяча, но и для того, чтобы увести за собой соперника, отвлечь его внимание и расширить оперативный простор. В современном хоккее на траве маневрирование служит острым оружием наступления. Игроки, которые мало передвигаются без мяча, лишают себя возможности активно участвовать в игре, потому что современную оборону очень трудно преодолеть, играя на узком участке поля.

«Мертвый мяч». Удары по воротам иной раз хоккеисты наносят так сильно и настолько точно, что мяч буквально врезается в сетку ворот. Даже самым выдающимся вратарям нечасто удается преградить такому мячу путь. Особенно сложно отразить мяч, летящий с высокой скоростью в верхний угол ворот вблизи того места, где скрещиваются штанга и перекладина. Вот и пошло среди игроков и зрителей такое выражение: «забил мертвый мяч». Иногда говорят: «взял мертвый мяч». В первом случае имеется в виду гол, который нельзя отразить, а во втором – удачные действия вратаря, который предотвратил, казалось бы, неминуемый гол.

Навязать свою игру. В наиболее опытных командах отработана привычная для них манера игры, воплощающая те тактические средства наступления и обороны, которые, будучи выполненными наиболее удачно, не раз приносили успех. Перед очередной встречей, разбирая качество игры соперника, принято обсуждать вопрос и о том, играть ли команде в обычной для себя манере, навязывая ее сопернику, или изменить ее (хотя бы частично) с учетом особенностей игры соперника. Если команда верит в привычный для нее метод игры и думает больше о наступлении,

чем об обороне, она, как правило, не считает нужным приспособляться к игре соперника, а подчеркнуто использует свои лучшие качества и наигранные комбинации, навязывая сопернику свою игру и добиваясь таким образом инициативы и успеха в борьбе.

Неожиданный удар. Способность неожиданно пробить по воротам – особое, очень ценное свойство некоторых хоккеистов. Поскольку, чтобы нанести прицельный удар по воротам, игроку нужно соответственно подготовиться (обеспечить себе по возможности максимум удобств), его намерение не ускользает от внимания противников, находящихся вблизи, которые могут помешать форварду. А есть и такие игроки, которым мастерски удается скрыть от противников свою подготовку. Другие умельцы достигают неожиданности удара коротким замахом клюшки или нанесением удара в такой момент, когда для противника удар по воротам представляется маловероятным. Если юный хоккеист научится бить по воротам с ходу, то вскоре обязательно будет много забивать.

Неожиданный ход. Соперники обычно предполагают определенный порядок действий игрока противоборствующей команды, аналогичный порядку дей-

ствий других хоккеистов в сходных обстоятельствах. А этот игрок отступает от схемы – то есть делает неожиданный ход. Неожиданность хода обусловлена обстановкой на площадке и, естественно, мастерством игрока.

Острый пас. Передача мяча одним игроком другому так, что получивший мяч оказывается в очень выгодном положении для атаки ворот соперника.

«Пенка». Бывает, что вратарь пропускает мяч, который, по мнению других игроков или зрителей, он мог легко отразить. В этом случае они говорят, что вратарь пустил «пенку».

Перелом в игре. Добиться перелома в игре – значит найти момент, когда удастся изменить ход матча в свою пользу, навязать сопернику свою волю и создать предпосылки для победы. Нередко это выглядит так: одна команда имеет преимущество, больше владеет мячом, создает больше острых моментов и, как правило, по ходу матча выигрывает, а если даже счет ничейный, то преимущество такой команды заметно (и в наступлении, и в обороне) даже невооруженным глазом. И вдруг команда, которая выглядела заметно слабее, выравнивает игру и порой даже добивается превосходства. Вот о такой команде и говорят, что она «добилась перелома в игре». Иной раз



такой перелом связан с усталостью команды, имевшей преимущество, или с тем, что добившиеся перевеса в счете раньше времени успокоились и резко снизили активность, чем незамедлительно воспользовался соперник. Вот почему, даже имея солидный перевес в счете, надо оставаться начеку до последних мгновений матча.

Подстраховка. Этот термин обозначает смещение защитника в сторону возможного прохода нападающего, опекаемого партнером.

Полевой игрок. Полевыми игроками называются все, кто играет в поле, то есть фактически вся команда, исключая вратаря. Только не подумайте, что этим самым вратаря исключают из числа играющих на хоккейном поле. Просто он значительную часть времени располагается в пределах круга удара. Поэтому условно его полевым игроком не называют.

Потеря ворот. Бывает, что вратарь, особенно после игры на выходе, вынужден быстро возвращаться в ворота, двигаясь спиной вперед. В этом случае он не видит ворот и вынужден полагаться только на свою интуицию и чувство ворот. Нередко это приводит к тому, что он занимает неправильную позицию, открывает часть ворот, что облегчает напа-

дающим забивание мяча. Про такого вратаря говорят, что он потерял ворота.

Прессинг. Плотная активная защита, нередко начинающаяся еще на половине поля соперника, вынуждающая нападающих к поспешным действиям и ошибкам.

Приемы игровые. Так называют элементы техники игры, основные навыки, владение которыми позволяет хоккеистам активно и результативно участвовать в игре. Сюда включаются передачи, прием, отбор, перехват мяча, опека соперника.

Прижать соперника к воротам. Когда встречаются команды, равные по силам, мяч довольно быстро переходит с одной половины поля на другую. Можно сказать, что чередование команд в инициативе наступательных операций – главное, чем отличается хорошая игра. Бывает, однако, и так, что инициативу удается надолго захватить одной из команд. В таких случаях у команды, перехватывающей инициативу, по словам самих хоккеистов, «все получается»: игроки передают друг другу мяч расчетливо, точно и своевременно, все они инициативны и настойчивы, много и разумно передвигаются. Это вселяет в игроков уверенность, и они смело уходят за середину

поля, занимая там позиции, на которых им удастся перехватывать все мячи, направляемые в сторону их ворот, и в то же время долго удерживать мяч самим. Их атакующие комбинации следуют одна за другой. В такие именно моменты и говорят об этой команде, что она прижала соперника к воротам. Ситуации, подобные описанной, чаще всего бывают в ходе встреч команд, одна из которых заметно уступает другой по уровню мастерства игроков.

Прострельный удар направляет мяч вдоль линии ворот. Прострельными ударами чаще пользуются крайние нападающие для создания острых ситуаций у ворот соперника. Набегающему партнеру достаточно подставить клюшку, и мяч, резко изменив направление, влетает в ворота: защитники и вратарь часто не успевают среагировать на него.

Разбор игры. После игры хоккеисты команды собираются для того, чтобы обсудить, как проходила встреча. Обычно вначале на таких разборах принято устанавливать, что из намеченного удалось осуществить, и выявлять причины, мешавшие выполнить план полностью. На разборе игры тренер и сами игроки указывают на ошибки, допущенные отдельными хоккеистами, отмечают положительные моменты игры. Раз-

бор игры – это постоянный анализ достижений и недостатков игроков, помогающий им совершенствовать мастерство.

Спортивная форма. Это не только экипировка. Так называют физиологическое состояние готовности спортсмена, степень его тренированности в данный момент времени. При высоком уровне спортивной формы хоккеист способен наилучшим образом проявить свое спортивное мастерство. Длительное неучастие в тренировках и соревнованиях приводит к временной утрате спортивной формы, к растренированности. Процесс ее восстановления довольно длителен и сложен, требует регулярной и настойчивой тренировки в течение нескольких месяцев.

Стандартные положения. Наряду с игровыми моментами, когда в движении находятся и игроки, и мяч, в хоккее на траве существуют и так называемые стандартные положения – моменты, когда остановленная судьей игра возобновляется выполнением свободного, штрафного, углового или штрафного углового удара, либо вводом мяча из-за боковой линии. Для выполнения стандартных положений многие команды заранее готовят тактические комбинации, цель которых – как можно успешнее использовать предо-



ставленную возможность владения мячом.

Стойка игрока – рациональная поза, обеспечивающая наилучшую готовность к игровым действиям.

Сыгранность отдельных игроков или команды в целом – это привычные методы и средства взаимодействия хоккеистов во время игры. Сыгранность важна для всех игроков команды, независимо от игрового амплуа. Сыгранные игроки часто заранее знают, что будет делать партнер, и готовятся к взаимодействию с ним своевременно.

Темп игры. Под темпом игры понимают скорость ведения встречи. Высокий темп – значит все на хоккейном поле происходит быстро: быстро передвигаются с места на место игроки и мяч, быстро чередуются игровые ситуации. Чем выше темп игры, тем труднее хоккеистам взаимодействовать, точно выполнять технические приемы и, разумеется, тем выше их физическая нагрузка. Поэтому возможность вести игру в высоком темпе находится в прямой зависимости от физической, технической и тактической подготовки игроков той или иной команды. Высокий темп выгоден в игре с командой, мастерство которой намного ниже (игрокам не удаются технические приемы на столь же высокой скорости).

Территориальное преимущество. Нередко, оценивая игру двух команд, говорят, что одна из них имела полное территориальное преимущество. Это значит, что команда, имевшая преимущество, действовала на большем пространстве поля, чем соперник. Игроки этой команды располагались по всей ширине поля, очень активно вклинивались на территорию, близкую к воротам соперника, много передвигались на те участки поля, где велась борьба за мяч, и располагались там очень грамотно. И это давало им преимущество в использовании территории поля для осуществления и наступательных, и оборонительных действий. Игроки же другой команды располагались скученно, реже, чем соперники, входили в круг удара соперника, не использовали для активных действий всю ширину и глубину поля. В таких случаях и идет речь о территориальном преимуществе одной команды над другой. Чаще всего территориальное преимущество позволяет и больше владеть мячом.

«Тянуть время». Нередко говорят: «Игроки тянут время». Имеется в виду, что они преднамеренно не ведут активную наступательную игру, делают все медленно в ожидании окончания встречи. Чаще всего так бывает,

когда одна из команд выигрывает с небольшим счетом. Опасаясь, что дальнейшие быстрые и активные действия соперника могут привести к ошибкам и дадут ему возможность отыграться и даже победить, выигрывающие часто передают мяч не вперед, а в стороны и назад, затягивают ввод мяча в игру, чаще и дальше, чем вызывается необходимостью, выбивают его за пределы поля. Иногда так ведут себя даже обе встречающиеся команды (когда их, например, обоюдно устраивает ничейный результат). Такие игры не украшают хоккей на траве, и вполне понятно, что умышленная затяжка времени при вводе мяча в игру не допускается правилами. Судья имеет право соответствующим образом наказывать за такое поведение игроков.

Универсальный игрок. Есть хоккеисты, умеющие достаточно хорошо играть на разных местах поля. Это не значит, что они на каждом из этих мест могут сыграть одинаково хорошо (скажем, в нападении так же успешно, как в защите, в полузащите или тем более в роли вратаря). Как ни многогранно умение игрока, максимально раскрыть способности ему удастся лишь на определенном месте в команде. Тем не менее если, например, защитник, поддерживавший атаку и оказав-

шийся на половине поля соперника, умело провел мяч по краю, отдал точный пас и даже прицельно пробил по воротам, можно сказать, что он универсальный игрок. Нападающий, когда он помогает партнерам по обороне, тоже должен уметь отбирать мяч приемами, характерными для игроков обороны.

Установка на игру. В командах, где есть тренеры, перед каждым матчем проводится так называемая установка на игру. Здесь разрабатывается план игры, характер взаимодействий игроков и линий. Отмечаются особенности действий соперников, их слабые и сильные стороны, которые неизбежно учитывают в плане игры своей команды.

Финал. Финалом, или финальным матчем, называют последнюю игру в соревновании по системе с выбыванием. Со словом «финал» связаны и такие понятия, как «полуфинал», «четвертьфинал», «одна восьмая финала» и так далее. Эти слова определяют этап соревнования, предшествующий финалу, а также число команд, участвующих в соревновании. Например, в полуфиналах участвуют четыре команды (две пары, выявляющие двух финалистов), в четвертьфиналах – восемь команд, в одной восьмой финала – шестнадцать. Но слово



«финал» употребляют не только в разговорах о соревнованиях с выбыванием. Иной раз о финале говорят и в соревнованиях, проходящих по так называемой круговой системе: называют финальным завершающий этап этих соревнований.

Финт. Слово английского происхождения, обозначающее ложное или отвлекающее действие, движение с целью ввести соперника в заблуждение относительно своих истинных намерений. Для успешного применения финтов необходимо действовать так, чтобы движения головы, глаз, туловища, рук, клюшки при выполнении финта казались обычными игровыми действиями.

Фланговый проход. Это движение с мячом по одному из краев поля. Обычно фланговые проходы наступающей команде удаются легче, чем проходы по середине

поля: на флангах обороны обычно находится только по одному защитнику. Фланговые проходы часто завершаются прострельными передачами мяча в круг удара набегавшим партнерам.

«Чувство ворот». Выбор позиции в воротах зачастую решает исход борьбы вратаря с нападающим. Начинающие вратари все время озираются на штанги, боясь потерять даже центр ворот. А мастера свое положение в воротах определяют совсем по-другому, они просто чувствуют это пространство.

«Чувство гола». При наблюдении за игрой лучших нападающих, чаще других забивающих мячи в ворота соперников, можно заметить, что они всегда оказываются в нужный момент времени в наиболее выгодной для взятия ворот позиции. Это и есть «чувство гола».

Содержание

Предисловие	5
Страницы истории	6
Что нужно для игры	18
Играем по правилам	29
Первые шаги к мастерству	38
Что такое техника игры	38
Техника игры полевого игрока	39
Техника нападения	39
Техника защиты	63
Тактика – душа игры	74
Тактика игры в нападении	75
Тактика игры в защите	85
Основные функции полевых игроков	93
Тактические системы игры в хоккее на траве	96
Наука побеждать	101
Вратарь – половина команды	109

Техника игры вратаря	110
Тактика игры вратаря	121
Физическая подготовка вратаря	125
Подготовка вратаря к матчу	135
Быстрее, выше, сильнее	139
Силовые качества	140
Быстрота	146
Ловкость	147
Выносливость	153
Гибкость	155
Подвижные игры	162
Если хочешь быть здоров	170
Сам себе тренер	197
Индорхоккей	221
Равняемся на мастеров	231
Турниры, цифры, факты	244
Хоккейный словарь	262

Серия «Азбука спорта»

Федотова Елена Викторовна

ХОККЕЙ НА ТРАВЕ

Редактор Э.П. Киян

Художественный редактор Ю.В. Архангельский

Компьютерная верстка С.В. Тихомиров

Корректор Т.М. Родичева

Подписано в печать 24.12.04.

Формат 70х100/16. Гарнитура Школьная.

Печать офсетная. Усл.п.л. 22,75.

Тираж 3000 экз. Издат. № 8792. Зак. 977

ОАО «Издательство «Физкультура и Спорт».
127006, Москва, ул. Долгоруковская, 27.

Отпечатано с готовых диапозитивов в типографии
ФГУП «Издательство «Самарский Дом печати».

443080, г. Самара, пр. К. Маркса, 201.

Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов.

АЗБУКА

СПОРТА



**РЕБЯТА И ИХ РОДИТЕЛИ!
ЗАНЯТЬСЯ СПОРТОМ НЕ ХОТИТЕ ЛИ?
ЕЩЁ НЕ СДЕЛАЛИ СВОЙ ВЫБОР?
НЕ РЕШИЛИ, КАКОМУ ВИДУ
ОТДАТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЕ?**

СДЕЛАТЬ ЭТОТ ВЫБОР ВАМ ПОМОГУТ КНИГИ
ИЗ НАШЕЙ СЕРИИ «АЗБУКА СПОРТА».
ЭТО КНИГИ ДЛЯ ДЕТЕЙ, НО НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ НИХ.
РОДИТЕЛИ, КОТОРЫЕ ХОТЯТ,
ЧТОБЫ ИХ ДЕТИ РОСЛИ ЗДОРОВЫМИ,
НАЙДУТ В «АЗБУКЕ СПОРТА»
МНОГО ПОЛЕЗНОГО ДЛЯ СЕБЯ.

«АЗБУКА СПОРТА» - ЭТО

**ХОККЕЙ
ФУТБОЛ
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС
ПЛАВАНИЕ
ТЕННИС
БАСКЕТБОЛ
БОРЬБА
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ
ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ
БОКС
ВОЛЕЙБОЛ
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ
И ДРУГИЕ КНИГИ,
ПОСВЯЩЕННЫЕ РАЗЛИЧНЫМ
ВИДАМ СПОРТА**

ISBN 5-278-00775-3



9 785278 007753

«Физкультура и Спорт»